

1. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью. Особенно это относится к пожилым людям, детям и тем, кто страдает хроническими недугами: сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями.

2. Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых.

3. Исключить из питания жирную пищу, Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

4. Рекомендуется обильное питье, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсолненную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

5. В целях снижения токсического воздействия смога на организм принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).

6. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

7. Несколько раз в день принимать душ.

8. Промывать нос и горло.

9. Чтобы не ухудшать без того непростую ситуацию из-за горящих лесов, целесообразно ограничить поездки на личном транспорте, который дает значительный вклад в загрязнение атмосферного воздуха населенных мест.

10. При очень сильном задымлении атмосферного воздуха населенных пунктов в результате массовых лесных пожаров рекомендуется по возможности выехать из населенного пункта, подвергнувшегося задымлению,

или ограничить время пребывания в нем; а также вывезти детей, пожилых и ослабленных людей, хронических больных.

11. Для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется:

- измерять артериальное давление не менее 2 раз в день;
- при устойчивой артериальной гипертензии - обратиться к врачу;
- иметь при себе лекарственные препараты, рекомендованные лечащим

врачом,

12. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.

13. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.

## Меры безопасности при задымлении от лесных пожаров

Если дым от пожаров подбивается к вашему дому, то доктора настоятельно рекомендуют - во избежание отравления угарным дымом - окна и двери держать в домах закрытыми, в коридорах вывешивать мокрые простыни. Детям в такие дни лучше не гулять на улице, желательно также отменить прогулки больных на свежем воздухе и проведение массовых зрелищных и спортивных мероприятий

Чтобы хоть как-то поддержать "задымленный" организм, стоит чаще есть черную смородину, зеленые овощи, зелень, морскую рыбу и оливковое масло. В этих продуктах содержатся вещества-антиоксиданты, защищающие клетки от повреждений свободными радикалами.

Основными веществами, которые могут оказать влияние на состояние здоровья человека, образующимися во время лесных и торфяных пожаров являются окись углерода (угарный газ), окислы азота, взвешенные вещества, фенолы.

**Окись углерода.** Среди продуктов, загрязняющих атмосферный воздух, наиболее часто встречается окись углерода. В чистом виде данное химическое вещество представляет бесцветный газ без запаха. Предельно допустимая концентрация содержания окиси углерода в атмосферном воздухе -  $5 \text{ мг/м}^3$ , для воздуха рабочей зоны -  $20 \text{ мг/м}^3$ . У здорового человека какие-либо существенные изменения здоровья могут наступать при длительном вдыхании концентраций 20 и более мг в 1 м. куб. Окислы азота обладают в основном раздражающим действием на слизистые оболочки органов. В больших количествах способны образовывать в крови нитриты и нитраты, образуют метгемоглобин, приводя к кислородной недостаточности. Проявления : кашель, одышка, жжение слизистых глаз, полости рта, дыхательных путей, першение в горле, затруднение дыхания, бледность кожных покровов, слабость, головная боль.

Предельно допустимая концентрация **двуокиси (диоксид) азота** в атмосферном воздухе -  $0,085 \text{ мг/м}^3$ , в воздухе рабочей зоны -  $2,0 \text{ мг/м}^3$ . Взвешенные вещества, образующиеся в процессе горения древесины, в основном представляют собой частицы пепла, сажи. При высоких концентрациях в атмосферном воздухе приводят к раздражению дыхательных путей, затруднению дыхания, способны оседать на слизистой оболочке трахеи, бронхов, легких; выделяются из легких при кашле.

**Взвешенные вещества.** Предельно допустимая концентрация в атмосферном воздухе  $0,5 \text{ мг/м}^3$ . В период лесных пожаров содержание взвешенных веществ в атмосферном воздухе достигает в отдельные дни 2,5 ПДК, что не представляет реальной угрозы для здорового населения. Симптомы, связанные с поступлением взвешенных веществ в дыхательные пути - першение в горле, кашель, раздражение слизистой носа.

**Фенолы** обладают неприятным резким запахом. При значительных концентрациях в атмосферном воздухе способны оказывать раздражающее действие на слизистую оболочку глаз и дыхательных путей, возможны проявления тошноты, головных болей. Предельно допустимая концентрация фенола в атмосферном воздухе -  $0,01 \text{ мг/м}^3$ , в воздухе рабочей зоны  $0,3 \text{ мг/м}^3$ , содержание фенолов в атмосферном воздухе в период массовых лесных пожаров не превышает  $1,3$  предельно допустимой концентрации. Что не представляет угрозы для здоровья населения.

При массовых лесных пожарах, образующиеся концентрации загрязнений в атмосферном воздухе городов и населенных пунктов области способны следующим образом влиять на население:

- создавать дискомфорт условий нахождения и проживания, степень которого зависит от психоэмоционального состояния каждого конкретного человека;
- снижать остроту зрения, замедлять время реакции на внешние раздражители;
- усугублять неблагоприятное влияние других факторов среды обитания и условий труда;
- приводить к ухудшению самочувствия, в первую очередь у лиц, страдающих хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы в виде обострений течения бронхиальной астмы, хронического обструктивного бронхита, гипертонических кризов, дестабилизации стенокардии, приступов аритмий.

При задымлении атмосферного воздуха населенных пунктов в результате массовых торфяных и лесных пожаров рекомендуется:

- по возможности выехать из населенного пункта, подвергнувшегося задымлению, или ограничить время пребывания в нем;
- вывезти детей, пожилых и ослабленных людей, хронических больных;
- не открывать окна, особенно ночью и ранним утром;
- по мере возможности использовать в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха;
- занавешивать места поступления атмосферного воздуха (форточки и т.д.) увлажненной тканью;
- проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах;
- ограничить физическую нагрузку в т.ч. сократить рабочий день для работающих со значительной физической нагрузкой;
- максимально ограничить курение, избегать употребления спиртных напитков.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора

по Красноярскому краю в Богучанском районе