

ПАМЯТКА

по поведению населения в условиях высокой задымленности

С целью предупреждения отравления людей продуктами горения, обострения сердечнососудистых, легочных и прочих хронических заболеваний, предупреждения острых приступов заболеваний следует уделять особое внимание профилактическим мероприятиям, ограничивающим поступление в организм вредных химических веществ:

1. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе в зоне задымления.

2. Иметь при себе средства индивидуальной защиты органов дыхания (защитные маски, респираторы и др.).

3. Если выйти все же придется, людям, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, иметь при себе необходимые лекарства.

4. Не открывать окна.

5. Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и т.д.) увлажненной тканью и периодически ее менять.

6. Проводить влажную уборку в жилых помещениях.

7. Ограничить физическую нагрузку.

8. Отказаться от прогулок в зоне задымления.

9. Максимально ограничить курение, избегать употребления алкогольных напитков и пива, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем.

10. 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: сердечнососудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями.

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

12. Рекомендуется обильное питье.

13. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

14. Промывать нос и горло.

15. При очень сильном задымлении атмосферного воздуха населенных пунктов рекомендуется эвакуировать население, особенно детей, пожилых и ослабленных людей, хронических больных.

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