

Рекомендации населению по правилам поведения при задымлении воздуха от лесных пожаров.

Аномально жаркая погода и смена направления ветра в пожароопасный период приводят к неожиданным задымлениям на территории населенных пунктов. Специалисты Роспотребнадзора и УГМС Иркутской области регулярно измеряют содержание вредных примесей в воздухе. По их данным, в различных точках города содержание оксидов углерода в воздухе не превышает предельно-допустимой концентрации. Чтобы сезон лесных пожаров прошёл с минимальным ущербом для здоровья, Главное управление МЧС России по Иркутской области рекомендует гражданам соблюдать следующие правила поведения при смоге.

При наличии задымления на открытом воздухе рекомендуется:

- использовать защитные маски;
- по возможности минимизировать время пребывания на улице;
- плотно закрывать окна и двери;
- чаще проводить влажную уборку помещений;
- исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;
- пить больше жидкости; отказаться от курения и употребления алкогольной продукции.

При задымлении воздуха от лесных пожаров населению рекомендуется:

- использовать во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или приобрести в аптеке защитные маски;
- по возможности минимизировать время пребывания на улице;
- плотно закрывать окна и двери, щели между дверьми и окнами рекомендуется затыкать влажной тканью;
- при отсутствии герметичности окон и дверей сделать завесы из влажной ткани;
- обеспечить обильное питье (щелочная минеральная вода, не сладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай);
- как можно чаще проводить влажную уборку помещений;
- принимать душ;
- не курить;
- исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;
- использовать увлажнители воздуха;
- отказаться от употребления алкогольной продукции;
- по возможности организовать орошение придомовой территории.

Запомните симптомы отравления дымом:

- замедленная путанная речь;
- нарушение ориентации в пространстве;
- тахикардия;
- гипертония;
- судороги;
- нарушение дыхания;
- быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность.

Настоятельно рекомендуется при появлении первых же симптомов обратиться в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение за медицинской помощью.