Рекомендации населению при повышенной задымленности атмосферного воздуха, вызванной лесными пожарами

1. Стараться избегать длительного нахождения на открытом воздухе, особенно ранним утром. В такое время суток в воздухе находи тся максимальное количество смога.

2. Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром.

3. Людям, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, нужно брать с собой необходимые лекарства.

4. Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах.

5. Ограничить физическую нагрузку, в том числе сократить рабочий день для работающих со значительной физической нагрузкой.

6. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью.

7. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок.

8. Максимально ограничить курение, избегать употребления алкогольных напитков.

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

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

11. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

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