



Правила поведения при задымлении и смоге

- по возможности вывезти из задымлённой территории детей, пожилых людей и граждан, страдающих хроническими заболеваниями;
- избегать длительного пребывания на улице детей и беременных женщин;
- окна квартиры или офиса держать закрытыми в ночные и утренние часы (утром особенно велика концентрация вредных веществ в воздухе);
- открытые окна или форточки обязательно завешивать мокрой марлей или любым другим тонким полотном;
- по возможности не пользоваться общественным и личным транспортом;
- сократить физическую активность;
- при отсутствии аллергии следует пить поливитамины против отравления продуктами горения;
- при сильной задымлённости необходимо применять средства индивидуальной защиты (респираторы, марлевые и медицинские маски). Для более надёжной защиты от вредных частиц, содержащихся в дыме, маски и повязки рекомендуется периодически смачивать в воде;

- людям, страдающим хроническими заболеваниями не следует сокращать дозировку лекарственных препаратов, при ухудшении самочувствия незамедлительно обратиться к врачу;
- людям с повышенным давлением крайне необходимо измерять его не менее 2-х раз в день;
- необходимо всячески повышать влажность в квартире (пользоваться бытовыми увлажнителями и очистителями воздуха и др.);
- при сильной задымлённости воздуха следует носить лёгкую одежду из натуральных тканей, чаще принимать прохладный душ, систематически полоскать горло и промывать нос;
- рекомендуется воздержаться от курения, распития алкогольных напитков;
- в качестве профилактики возникновения последствий влияния смога на дыхательные пути, полезно посещать бассейн, делать дыхательную гимнастику;
- при сильном недомогании, бессоннице, возникновении кашля во время смога, необходимо как можно скорее обратиться к врачу.