

Рекомендации населению при задымлении

Автор: Administrator
09.08.2019 13:31

- по возможности минимизировать время пребывания на улице;
- плотно закрывать окна и двери, щели между дверьми и окнами затыкать влажной тканью, при отсутствии герметичности окон и дверей сделать завесы из влажной ткани;
- при использовании в закрытых помещениях вентиляторов и кондиционеров не допускайте переохлаждений;
- увлажняйте воздух в помещении простым способом - необходимо намочить полотенце (простынь и пр.) и повесить на дверь, менять каждые 2-4 часа, а также как можно чаще проводить влажную уборку помещений;
- при сильном задымлении использовать во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или приобрести в аптеке защитные маски;
- обеспечить обильное питье (щелочная минеральная вода, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай), детям младшего возраста следует давать обычную кипяченую воду, а грудничкам - увеличить частоту грудного кормления и установить режим допаивания;
- при отсутствии противопоказаний рекомендуется прием поливитаминов, употребление легкоусвояемых, богатых витаминами и минеральными веществами продуктов, овощей и фруктов;
- лицам с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, необходимо строго соблюдать рекомендации врачей, не забывать принимать лекарственные препараты, при обострении заболеваний - немедленно обратиться к врачу;
- контактные линзы в «дымную» погоду лучше не носить, т. к. можно ухудшить состояние глаз;
- принимать душ;
- исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;
- отказаться от употребления алкогольной продукции, по возможности исключить курение;
- по возможности, организовать орошение придомовой территории;
- не оставлять без присмотра маленьких детей, особенно в помещениях с открытыми окнами, балконами;
- навещать одиноко проживающих пожилых родственников и близких;
- если имеется возможность необходимо выехать из зон задымления в места, где отсутствует смог от пожаров.