

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЗАДЫМЛЕНИИ ВОЗДУХА

В связи со сложной пожароопасной обстановкой и возможным повышением задымленности воздуха администрация Ленинского района и отдел по делам ГО и ЧС по Ленинскому району МКУ «ВУГЗ» напоминают населению о действиях при задымлении воздуха.

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

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

Соблюдайте указанные правила, и вы уменьшите воздействие дыма на свой организм.