

Рекомендации населению при задымлении населенных пунктов из-за лесных пожаров:

Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю с целью профилактики обострения сердечнососудистых, легочных и прочих хронических заболеваний, предупреждения острых приступов заболеваний в период задымления атмосферного воздуха в результате лесных пожаров рекомендует уделять особое внимание профилактическим мероприятиям, ограничивающим поступление в организм вредных химических веществ:

1. Избегать длительного нахождения на открытом воздухе, особенно ранним утром. В такое время суток в воздухе находится максимальное количество смога.
2. Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром.
3. Если выйти все же придется лицам, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, следует брать с собой необходимые лекарственные препараты, рекомендованные врачом.
4. Отказаться от контактных линз в пользу очков.
5. По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха.
6. Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и т.д.) увлажненной тканью и периодически ее менять.
7. Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах; полезно также поставить в жилых и рабочих помещениях емкости с водой, чтобы повысить влажность воздуха.
8. Ограничить физическую нагрузку, в том числе сократить рабочий день для работающих со значительной физической нагрузкой.
9. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок.
10. Максимально ограничить курение, избегать употребление алкогольных напитков и пива, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем.
11. При сильной задымленности 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 увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью. Особенно это относится к пожилым людям, детям и тем, кто страдает хроническими недугами: сердечнососудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями.

12. Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых. Токсины и продукты горения выводятся обильным питьем. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочнокислые напитки (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

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

14. В целях снижения токсического воздействия смога на организм принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).

15. При выборе одежды отдавать предпочтение легкой просторной одежде из натуральных тканей.

16. Несколько раз в день устраивать влажные обтирания или принимать душ.

17. Промывать глаза, нос и горло.

18. Чтобы не ухудшать без того непростую ситуацию из-за горящих лесов, целесообразно ограничить поездки на личном транспорте, который дает значительный вклад в загрязнение атмосферного воздуха населенных мест.

19. При очень сильном задымлении атмосферного воздуха населенных пунктов в результате массовых лесных пожаров рекомендуется по возможности выехать из населенного пункта, подвергнувшегося задымлению, или ограничить время пребывания в нем, а также вывезти детей, пожилых и ослабленных людей, хронических больных.

20. Для лиц, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, рекомендуется:

- измерять артериальное давление не менее 2 раз в день;
- при устойчивой артериальной гипертензии - обратиться к врачу;
- иметь при себе лекарственные препараты, рекомендованные лечащим врачом.

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

22. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.