

Рекомендации населению по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия при задымлении, обусловленном природными пожарами

В целях сохранения здоровья в условиях задымления рекомендуется:

- по возможности минимизировать время пребывания на улице;
- во время пребывания на открытом воздухе использовать увлажненные пятислойные марлевые маски или защитные маски;
- плотно закрывать окна и двери;
- в помещении как можно чаще проводить влажную уборку;
- лицам с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, необходимо быть более осторожными, при обострении заболеваний - немедленно обратиться к врачу;
- контактные линзы в «дымную» погоду лучше не носить, т. к. можно ухудшить состояние глаз;
- исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;
- обеспечить обильное питье (вода, щелочная минеральная вода, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай), а грудничкам - увеличить частоту грудного кормления;
- при отсутствии противопоказаний рекомендуется прием поливитаминов, употребление легкоусвояемых, богатых витаминами и минеральными веществами продуктов, овощей и фруктов;
- отказаться от употребления алкогольной продукции, по возможности исключить курение;
- если имеется возможность, необходимо выехать из зон задымления в места, где отсутствует смог от пожаров.