Приложение № 1

ПАМЯТКА

Правила личной безопасности при задымленности

Сухая погода и смена направления ветра в пожароопасный период приводят к неожиданным задымлениям на территории города. Чтобы сезон лесных пожаров прошёл с минимальным ущербом для здоровья, рекомендуем соблюдать следующие правила поведения при смоге:

– избегать длительного пребывания на улице детей;

– окна квартиры держать закрытыми (утром особенно велика концентрация вредных веществ в воздухе);

– при открытии окон или форточек обязательно завешивать их мокрой марлей или любым другим влажным тонким полотном;

– сократить физическую активность;

– при отсутствии аллергии следует пить поливитамины против отравления продуктами горения, морсы из ягод, компоты;

– 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;

– необходимо всячески повышать влажность в квартире (пользоваться бытовыми увлажнителями и очистителям воздуха, кондиционерами, чаще делать влажную уборку, перед вентиляторами ставить воду, лёд);

– при сильной задымлённости воздуха следует чаще принимать прохладный душ, систематически полоскать горло и промывать нос;

– при сильном недомогании, бессоннице, возникновении кашля во время смога в городе необходимо обратиться к врачу.