

Как спастись от дыма. Рекомендации населению

В случае задымления населенных пунктов Иркутской области по причине лесных пожаров Управление Роспотребнадзора по Иркутской области рекомендует гражданам соблюдать меры безопасности.

Дым наиболее опасен для людей, страдающих хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Им рекомендуется не выходить без особой нужды на улицу и оставаться в квартирах, больше пить воды.

Если нет возможности укрыться от дыма, можно уменьшить его влияние на организм:

- старайтесь большую часть времени проводить в помещении и не открывайте окна и форточки
- не занимайтесь спортом на открытом воздухе
- не позволяйте детям играть на улице
- сократите время выгула домашних животных
- если задымленность сильная - используйте средства защиты органов дыхания (маски, респираторы и т.д.), которые следует увлажнять
- для удаления накопленных в помещении вредных веществ необходимо проводить ежедневные влажные уборки
- не пользуйтесь оконными вентиляторами, втягивающими воздух с улицы в дом, отключите эту функцию в кондиционере. Если из вентиляционных отверстий сильно тянет дым в дом, затяните их неплотной тканью (бязь, марля) и смачивайте ее водой с помощью пульверизатора
- находясь в автомобиле, закройте окна и установите кондиционер в режим рециркуляции воздуха
- в случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появления слабости, головокружения, признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.

