**Памятка населению по действиям при задымлении**

**Правила поведения при задымлении.**

Чтобы сезон лесных пожаров прошёл с минимальным ущербом для здоровья, рекомендуем гражданам соблюдать следующие правила поведения при задымлении:

* по возможности вывезти из задымлённой территории детей, пожилых людей и граждан, страдающих хроническими заболеваниями сердца и дыхательных путей;
* избегать длительного пребывания на улице детей и беременных женщин;
* окна квартиры или офиса держать закрытыми в ночные и утренние часы (утром особенно велика концентрация вредных веществ в воздухе); открытые окна или форточки обязательно завешивать мокрой марлей или любым другим увлажненным тонким полотном;
* по возможности не пользоваться общественным и личным транспортом;
* сократить физическую активность;
* при отсутствии аллергии следует пить поливитамины против отравления продуктами горения;
* 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;
* людям, страдающим хроническими заболеваниями, заболеваниями сердца и дыхательных путей не следует сокращать дозировку лекарственных препаратов, при ухудшении самочувствия незамедлительно обратиться к врачу;

-людям с повышенным давлением крайне необходимо измерять его не менее 2-х раз в день; в экстренных случаях обратиться за помощью к медикам;

* необходимо всячески повышать влажность в квартире (пользоваться бытовыми увлажнителями и очистителями воздуха, кондиционерами, чаще делать влажную уборку, перед вентиляторами ставить воду, лёд);
* при сильной задымлённости воздуха следует носить лёгкую одежду из натуральных тканей, чаше принимать прохладный душ, систематически полоскать горло и промывать нос;
* рекомендуется воздержаться от курения, распития алкогольных напитков;
* в качестве профилактики возникновения последствий влияния смога на дыхательные пути, полезно посещать бассейн, делать дыхательную гимнастику;
* при сильном недомогании, бессоннице, возникновении кашля во время смога, необходимо как можно скорее обратиться к врачу.