РЕКОМЕНДАЦИИ НАСЕЛЕНИЮ ПРИ ЗАДЫМЛЕННОСТИ

На территории Иркутской области в связи с неблагоприятной лесопожарной обстановкой наблюдается повышенная задымленность атмосферного воздуха.

С целью предупреждения    отравления людей продуктами горения, обострения сердечно-сосудистых, легочных и прочих хронических заболеваний, предупреждения острых приступов заболеваний следует уделять особое внимание профилактическим мероприятиям, ограничивающим поступление в организм вредных химических веществ:

1. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром. В такое время суток в воздухе находится максимальное количество смога.

2. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.

3. Если выйти все же придется, людям, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, нужно брать с собой необходимые лекарства.

4. Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром.

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.

9. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок.

10. Максимально ограничить курение, избегать употребления алкогольных напитков и пива, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

11. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью. Особенно это относится к пожилым людям, детям и тем, кто страдает хроническими недугами: сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями.

12. Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых.

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

14. Рекомендуется обильное питье, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

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

16. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

17. Несколько раз в день принимать душ.

18. Промывать нос и горло.

19. Для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми 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,

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

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