**Департамент здравоохранения Курганской области**

**ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»**

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ!**

**Рекомендации населению по поведению в условиях высокой задымленности от лесных пожаров**



***Аномально жаркая погода и смена направления ветра в пожароопасный период приводят к неожиданным задымлениям на территории населенных пунктов. 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.***

***Соблюдайте следующие правила поведения при смоге:***

* Следует 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 тонким полотном.
* По возможности **не пользоваться транспортом**.
* **Сократить** физическую активность.
* Стараться **избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром** и в самое жаркое время суток, так как в это время в воздухе находится максимальное количество смога.
* Если выйти все же придется, людям, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, **нужно брать с собой необходимые лекарства**. 
* При наличии хронического заболевания **строго выполнять назначения, рекомендованные врачом!**
* **При отсутствии аллергии следует пить поливитамины** против отравления продуктами горения.
* По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах **системы кондиционирования и очистки воздуха.**

**Курган, 2022г.**

****

* 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 за медицинской помощью.



* 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,** чаще **принимать прохладный душ**, систематически **полоскать горло и промывать нос**.
* Рекомендуется **воздержаться от курения, распития алкогольных** **напитков**.
* **Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых**, 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, минерализованные напитки. Исключить газированные напитки.
* В качестве профилактики возникновения последствий влияния смога на дыхательные пути**, полезно посещать бассейн, делать дыхательную гимнастику.**



* **Исключить из питания жирную пищу**, употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.
* **При сильном недомогании - появлении признаков одышки, кашля, бессонницы** во время смога, необходимо как можно скорее обратиться к врачу!

**ПОМНИТЕ! Если Вы оказались вблизи очага пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей и постарайтесь покинуть опасную зону. Выходите из зоны быстро, перпендикулярно направлению движения огня. Выходить нужно на дорогу, широкую просеку, опушку леса к водоему. Если обстоятельства мешают вам уйти от огня, войдите в водоем или укройтесь на открытой поляне, накрывшись мокрой одеждой. Дышать нужно воздухом возле земли (он менее задымлен), прикрывая рот и нос марлевой повязкой или мокрой тряпкой, когда будете в безопасности, сообщите о пожаре по телефону службы спасения «112 или 101». *ПОМНИТЕ, что от Ваших действий зависит не только сохранение природы и ваша безопасность, но и жизнь и здоровье других людей!!!***