Памятка населению по действиям при задымлении и смоге

**Правила поведения при задымлении, смоге**

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

 Чтобы сезон лесных пожаров прошёл с минимальным ущербом для здоровья, Главное управление МЧС России по Красноярскому краю рекомендует гражданам соблюдать следующие правила поведения при смоге:

 - 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 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, чаще 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.