

Рекомендації населенню щодо поведінки в умовах високої задимленості

При підвищеній задимленості атмосферного повітря, викликаній пожежами, , з метою попередження отруєння людей продуктами горіння, загострення серцево-судинних, легеневих та інших хронічних захворювань, попередження загострення хронічних захворювань слід приділяти особливу увагу профілактичним заходам, які обмежують надходження в організм шкідливих хімічних речовин.

1. Намагатися уникати тривалого перебування на повітрі рано вранці (у повітрі знаходиться максимальна кількість смогу) та у найспекотніший час доби. Дітям і вагітним жінкам слід відмовитися від тривалих прогулянок.
2. Обмежити відкривання вікон, особливо вночі і рано вранці. При відкритті завішувати місця надходження атмосферного повітря (вікна, квартирки тощо) зволоженою тканиною і періодично її міняти.
3. По можливості використовувати в побуті та на робочих місцях системи кондиціонування та очищення повітря.
4. Проводити вологе прибирання в житлових приміщеннях і на робочих місцях; корисно також поставити в житлових та робочих приміщеннях ємності з водою, щоб підвищити вологість повітря.
5. Обмежити фізичне навантаження.
6. Уникати вживання алкогольних напоїв та пива, виключити куріння, оскільки це провокує розвиток гострих і хронічних захворювань серцево-судинної і дихальної систем.
7. При посиленні запаху диму рекомендується надягати захисні маски, які слід зволожувати, а віконні та дверні прорізи ізолювати вологою тканиною. Особливо це відноситься до літніх людей, дітям і тим, хто страждає хронічними недугами: серцево-судинними захворюваннями, цукровим діабетом, хронічними захворюваннями легень, алергічні захворювання.
8. Збільшити споживання рідини до 2-3 літрів на день для дорослих. Для відшкодування втрати солей та мікроелементів рекомендується пити підсолену і мінеральну лужну воду, молочно - кислі напої, (знежирене молоко, молочна сироватка), соки, мінералізовані напої, киснево-білкові коктейлі. Виключити газовані напої.
9. Виключити з харчування жирну їжу, вживати легкозасвоювану, багату вітамінами і мінеральними речовинами їжу, віддавати перевагу овочам і фруктам.
10. Кілька разів на день приймати душ. Промивати ніс і горло.
11. Для осіб, які страждають серцево-судинними захворюваннями пропонується вимірювати артеріальний тиск не менше 2 разів на день, при стійкій артеріальній гіпертензії – звернутися до лікаря.
12. При наявності хронічного захворювання строго виконувати призначення, рекомендовані лікарем.
13. У разі виникнення симптомів гострого захворювання або нездужання (появі ознак задишки, кашлю, безсоння) необхідно звернутися до лікаря.

З метою недопущення погіршення ситуації через пожежі, викликані горінням нафтопродуктів та інших речовин, доцільно обмежити поїздки на особистому транспорті, який дає значний внесок у забруднення атмосферного повітря населених місць.