

ПАМЯТКА «Правила поведения в условиях задымления»

В связи с тем, что на территории Красноярского края действуют лесные пожары, напоминаем населению о действиях при задымлении:

Дым наиболее опасен для: людей, страдающих заболеваниями дыхательных путей, маленьких детей, беременных женщин. Наиболее чувствительны к дымовой завесе люди, страдающие заболеваниями легких и носоглотки, астматики, те, кого мучают хронические гаймориты, фронтиты, трахеиты и бронхиты.

Рекомендуется не выходить без особой нужды на улицу, а утро и день проводить в хорошо кондиционированном помещении (кондиционер, не только охлаждает воздух, но и фильтрует его, улавливая частички гари). Если есть возможность ночевать на даче или просто уехать ненадолго за город, то лучше воспользоваться этим и постараться увезти детей и домашних питомцев. В городе же, находясь в прохладных помещениях, больше пейте, носите продуваемую одежду, не надевайте галстуки и не затягивайте пояса и ремни.

Что делать, если у вас сильное задымление и дышать тяжело?

Прежде всего, при сильном запахе, закройте все окна и двери, и проложите возле щелей влажные полотенца или любой текстиль – так вы препятствуете попаданию дыма в помещение, но если от духоты совсем тяжело, окна открывайте, но вывешивайте на гардины мокрые простыни. Частички пыли и гари будут оседать на них. При сильном задымлении для многих хозяев остро стоит проблема защиты не только себя, но и питомцев от удушья. Если у вас собака или кошка, то старайтесь держать их в закрытом от дыма помещении, а клетки или контейнер с питомцами лучше поставить на пол и накрыть их мокрой тряпкой. Задымление значительно снижает и без того невеликое содержание кислорода в воздухе, из-за этого и нашему мозгу не хватает кислорода. Может наступить быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность.

Чем можно помочь организму?

Сосуды сейчас расширены, а кровь густая. Ни в коем случае не прибегайте к химическим препаратам (речь о здоровых людях, которым в обычной жизни не нужны таблетки), лучше воспользуйтесь природными средствами, являющимися прекрасными аналогами того же аспирина, которые помогают разжижать кровь и действуют как коагулянты, – это ягоды смородины и малины. Делайте из них желе и морсы. Хороши также травяные сборы: успокаивающие на основе валерианы, пустырника или пиона. Их можно заваривать как чай и пить 3-4 раза в день. Тем, кто не может уснуть из-за запаха гари и переживаний по поводу сложившейся ситуации, лучше на ночь выпить концентрированный раствор на основе валерианы или пустырника. Также в качестве успокоительных и снотворных можно

посоветовать глицин и валидол – таблетку под язык на ночь. Сейчас, лучше стараться меньше находиться на открытом воздухе, но если это невозможно, а задымленность на улице очень сильная, то безопаснее будет использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную). Ещё лучше, если вы купите респираторные маски и будете обрызгивать их водой из баллончика или пульверизатора – это поможет удержать частички пыли и смога. Как только маска подсыхает – снова ее смачивайте. Если у вас есть возможность приобрести очиститель воздуха, воспользуйтесь ею.

В связи с нависшим над городом дымом, у особо чувствительных людей из-за смога может наблюдаться резь в глазах. Это происходит потому, что воздух не увлажнен, а из-за взвеси микроскопических частиц в воздухе, возникает раздражение глаз. Поэтому обязательно носите с собой флакончик искусственных слез. А людям с контактными линзами нужны еще и смягчающие капли. Искусственные слезки помогут смыть мелкие частицы пыли с роговицы и линз, а капли снимут усталость глаз. Вечером обязательно хорошо умывайтесь, смывайте с ресниц частички пыли и всю косметику, чтобы глаза за ночь успели отдохнуть. Также необходимо обратить внимание на то, что следует есть и пить в этот период.

Что стоит есть и пить?

Токсины и продукты горения выводятся обильным питьём, поэтому следует больше пить, а предпочтение отдавать помимо чистой воды, также и напиткам, являющимся природными антиоксидантами. Одним из таких напитков является зеленый чай, он содержит танины, способные почти полностью очистить организм. Также полезны квас, компот (несладкий), морсы и отвар шиповника. Малышей лучше всего отпаивать молоком. Оно обволакивает поверхность желудочно-кишечного тракта, предупреждая тем самым всасывание вредных веществ, компенсируя энергетические затраты организма. В жару не отказывайтесь от соленой пищи. Хлористый натрий, который выходит из организма с потом, нужно восстанавливать. Употреблять кофе и кофеиносодержащие напитки в такие периоды опасно. Еще нужно есть зеленые овощи, которые содержат аскорбинку, черную смородину, растительное масло, морскую рыбу. Эти продукты являются природными антиоксидантами, которые защищают наши клетки от воздействия внешней среды. Пейте кислородные коктейли, принимайте поливитамины. Это общеукрепляющие средства, которые помогут держать организм в тонусе. Но как часто вам можно пить такие коктейли и какие конкретно витамины подойдут, должен сообщить врач.