

## Памятка для населения при задымлении воздуха и жаркой погоде

Уважаемые жители Томской области!

На территории региона продолжает регистрироваться сухая и жаркая погода, в связи с чем сложилась весьма неблагоприятная обстановка с увеличением количества лесных пожаров, и, соответственно, задымлением.

С целью безопасности своего здоровья и здоровья своих близких убедительно просим Вас соблюдать простые правила предосторожности:

1. при сильном задымлении использовать во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или приобрести в аптеке защитные маски;

2. по возможности минимизировать время пребывания на улице;

3. плотно закрывать окна и двери, щели между дверьми и окнами рекомендуется затыкать влажной тканью, при отсутствии герметичности окон и дверей сделать завесы из влажной ткани;

4. обеспечить обильное питье (щелочная минеральная вода, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай);

5. при использовании в закрытых помещениях вентиляторов и кондиционеров не допускайте переохлаждений;

6. увлажняйте воздух в помещении простым способом – необходимо намочить полотенце (простынь и пр.) и повесить на дверь, менять каждые 2-4 часа;

7. лицам с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно – сосудистой системы, необходимо строго соблюдать рекомендации врачей, не забывать принимать лекарственные препараты;

8. как можно чаще проводить влажную уборку помещений;

9. принимать душ;

10. не курить;

11. исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;

12. отказаться от употребления алкогольной продукции;

13. по возможности, организовать орошение придомовой территории;

14. не оставлять без присмотра маленьких детей, особенно в помещениях с открытыми окнами, балконами;

15. навещать одиноко проживающих пожилых родственников и близких.

Запомните симптомы отравления дымом:

- быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность;

- замедленная спутанная речь;

- нарушение ориентации в пространстве;

- учащение пульса (тахикардия);

- повышение артериального давления;

- судороги;

- нарушение дыхания.

**Департамент здравоохранения Томской области настоятельно рекомендует при появлении первых же симптомов отравления дымом обратиться в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение за медицинской помощью.**