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

Министерство здравоохранения РФ рекомендует, уделить особое внимание профилактическим мероприятиям, ограничивающим поступление в организм вредных химических веществ.

**Кто находится в группе риска.**

Наиболее чувствительными к загрязнению воздуха продуктами горения являются следующие группы населения:

1. дети до года (вследствие недостаточного развития компенсаторно-приспособительных механизмов);
2. люди старшего возраста (вследствие снижения эффективности компенсаторно-приспособительных механизмов);
3. лица с болезнями органов дыхания;
4. лица с болезнями системы кровообращения (прежде всего с артериальной гипертензией).

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

При повышенной задымленности атмосферного воздуха, вызванной лесными пожарами, 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.

1. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром  (в это время суток в воздухе находится максимальное количество смога).

2. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.

3. Если выйти все же придется, людям, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, нужно брать с собой необходимые лекарства.

4. По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха.

5. Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и т.д.) увлажненной тканью и периодически ее менять.

6. Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах; полезно также поставить в жилых и рабочих помещениях емкости с водой, чтобы повысить влажность воздуха.

7. Ограничить физическую нагрузку, в т.ч. сократить рабочий день для работающих со значительной физической нагрузкой.

8. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок.

9. Максимально ограничить курение, избегать употребления алкогольных напитков и пива, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

10. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью. Особенно это относится к пожилым людям, детям и тем, кто страдает хроническими недугами: сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями.

11. Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых.

12. Исключить из питания жирную пищу. Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

13. Рекомендуется обильное питье, 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, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

14. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

15. Несколько раз в день принимать душ.

16. Промывать нос и горло.

17. Чтобы не ухудшать без того непростую ситуацию из-за горящих лесов, целесообразно ограничить поездки на личном транспорте, который дает значительный вклад в загрязнение атмосферного воздуха населенных мест.

18. При очень сильном задымлении атмосферного воздуха населенных пунктов в результате массовых лесных пожаров рекомендуется по возможности выехать из населенного пункта, подвергнувшегося задымлению, или ограничить время пребывания в нем; а также вывезти детей, пожилых и ослабленных людей, хронических больных.

19. Для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется:
–  измерять артериальное давление не менее 2 раз в день;

–  при устойчивой артериальной гипертензии - обратиться к врачу;

–  иметь при себе лекарственные препараты, рекомендованные лечащим врачом,

20. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.

21. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения,  рекомендованные врачом.