

## Как себя вести при задымлении?

**С природными пожарами в атмосферу выбрасывается огромное количество дыма, содержащего такие опасные загрязнители как углекислый газ, угарный газ и окись азота. Сильный дым нередко ветром относит к населённым пунктам. В результате дымовая завеса покрывает целые города или сёла, ухудшается видимость, становится трудно дышать.**

Наиболее чувствительны к «дымовой завесе» люди, страдающие заболеваниями легких и носоглотки, астматики, те, кого мучают хронические гаймориты, фронтиты, трахеиты и бронхиты. **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** 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). Вообще, 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, побольше пейте, носите продуваемую одежду, не надевайте галстуки и не затягивать пояса и ремни.

Дым наиболее опасен для людей, страдающих заболеваниями дыхательных путей, маленьких детей и беременных женщин.

### **Итак, что делать, если на улице 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. Отсюда быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность.

Автомобилистам стоит быть особенно внимательными! При задымлении снижается видимость, замедляется реакция, причём человек может этого не заметить.

В часы максимального задымления будьте осторожны с кондиционерами. Кондиционеры, забирающие воздух снаружи, можно использовать только, если только они оснащены специальными фильтрами (типа HEPA). Сплит-кондиционеры при пиковом загрязнении также лучше отключить, поскольку снижение температуры в помещении вызовет дополнительное подсасывание смога с улицы так, что внутри взвесей окажется больше, чем снаружи. Если жара нестерпима, снижайте температуру умеренно (не более, чем на 5 С).

Повышенного внимания требуют пожилые люди, а также люди, у которых есть проблемы с верхними дыхательными путями, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с лишним весом, болеющим сахарным диабетом. Им необходимо усиленно соблюдать рекомендации врачей (регулярно замерять давление и при необходимости пересматривать дозировки лекарств). Кроме этого, не стоит выходить из дома без марлевых повязок, нельзя пользоваться общественным транспортом, где очень душно. Поэтому лучше позаботиться о пожилых родителях или родственниках и привезти им домой всё необходимое.

Также стоит оградить от дыма детей, особенно дошкольного возраста. Детям желательно быть всё время дома. Если есть возможность, то лучше всего просто вывезти их за город в незадымлённые места.

### **Чем можно помочь сосудам, которые сейчас расширены, а кровь густая?**

Ни в коем случае не прибегайте к химическим препаратам (конечно, 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, морсы — пейте и помогайте себе и сосудам. 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. Так же как успокоительные и снотворные средства можно посоветовать глицин и валидол — таблетку под язык на ночь. Сейчас лучше стараться меньше находиться на открытом воздухе, но если всё-таки 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, иначе ее проницаемость возрастет. Конечно, респираторы не панацея, но облегчить дыхание на улице помогут.

Если у вас есть возможность приобрести очиститель воздуха, то 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.

Вечером обязательно хорошо умывайтесь, смывайте с ресниц частички пыли и всю косметику, чтобы глаза за ночь успели отдохнуть. Не носите линзы в выходные дни и обязательно соблюдайте режим их ношения. Так же необходимо обратить внимание, на важность того, что следует есть и пить в этот непростой период.

### **Что сегодня стоит есть и пить?**

Токсины и продукты горения выводятся обильным питьём, поэтому следует побольше 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 (не сладкий) и особенно полезны морсы и отвар шиповника.

Малышей лучше всего отпаивать молоком — недаром его выдают для профилактики, «за вредность». Оно обволакивает поверхность желудочно-кишечного тракта, предупреждая тем самым всасывание вредных веществ, компенсируя энергетические затраты организма.

Вообще в жару пейте минеральную воду и не отказывайтесь от солененького. 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 сказать врач.

**Если вы увидите, что у кого-то из окружающих проявляются признаки отравления угарным газом, то нужно срочно вызвать скорую помощь. К таким признакам относятся: речь и поведение, как у пьяного человека, могут быть периоды перевозбуждения, зрачки расширены, повышенное сердцебиение, артериальное давление повышено, а при потере сознания может быть резкое понижение, потеря сознания, судороги, нарушение дыхания.**  
**Единый телефон службы спасения – 112 (с мобильного телефона) и 01 (со стационарного телефона)**