

Как вести себя в условиях смога и пожаров

Как вести себя в условиях смога и пожаров, чтобы уберечь организм от отравления угарным газом и свести к минимуму потери для здоровья.

1. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром. В такое время в воздухе находится максимальное количество смога.
2. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.
3. 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 подсолненную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.
4. Необходимо ограничить физические нагрузки.
5. В целях снижения токсического воздействия смога принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).
6. 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.
7. Рекомендуется в помещениях проводить ежедневные влажные уборки.
8. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.
9. Несколько раз в день принимать душ.
10. Промывать нос и горло.
11. Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.
12. Не принимать алкогольные напитки и пиво, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
13. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.
14. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.

Особая рекомендация:

Детям до 1 года не рекомендовано в период жары вводить новый прикорм.

Информация Министерства здравоохранения
Правительства Московской области