**Памятка**

**населению по действиям при задымлении и смоге**

***Правила поведения при задымлении, смоге***

**Аномально жаркая погода и смена направления ветра в пожароопасный период приводят к неожиданным задымлениям на территории населенных пунктов.  
Чтобы сезон лесных пожаров прошёл с минимальным ущербом для здоровья,  
Управление гражданской защиты Ханты-Мансийского района рекомендует гражданам соблюдать следующие правила поведения при смоге:  
- по возможности вывезти из задымлённой территории детей, пожилых людей и  
граждан, страдающих хроническими заболеваниями сердца и дыхательных путей;  
- избегать длительного пребывания на улице детей и беременных женщин;  
- окна квартиры или офиса держать закрытыми в ночные и утренние часы (утром особенно велика концентрация вредных веществ в воздухе);  
- открытые окна или форточки обязательно завешивать мокрой марлей или любым другим тонким полотном;  
- по возможности не пользоваться общественным и личным транспортом;  
- сократить физическую активность;  
- при отсутствии аллергии следует пить поливитамины против отравления  
продуктами горения;  
- при сильной задымлённости необходимо применять средства индивидуальной  
защиты (респираторы, марлевые и медицинские маски). Для более надёжной защиты от вредных частиц, содержащихся в дыме, маски и повязки рекомендуется периодически смачивать в воде;  
- людям, страдающим хроническими заболеваниями, заболеваниями сердца и  
дыхательных путей не следует сокращать дозировку лекарственных препаратов, при ухудшении самочувствия незамедлительно обратиться к врачу;  
-людям с повапленным давлением крайне необходимо измерять его не менее 2-х раз в день; в экстренных случаях обратиться за помощью к медикам;  
- необходимо всячески повышать влажность в квартире (пользоваться бытовыми увлажнителями и очистителями воздуха, кондиционерами, чаще делать влажную уборку, перед вентиляторами ставить воду, лёд);  
- при сильной задымлённости воздуха следует носить лёгкую одежду из  
натуральных тканей, чаще принимать прохладный душ, систематически полоскать горло и промывать нос;  
- рекомендуется воздержаться от курения, распития алкогольных напитков;  
- в качестве профилактики возникновения последствий влияния смога на  
дыхательные пути, полезно посещать бассейн, делать дыхательную гимнастику;  
- при сильном недомогании, бессоннице, возникновении кашля во время смога,  
необходимо как можно скорее обратиться к врачу.**