

Рекомендации медиков для населения Томской области при задымлении воздуха от лесных пожаров

При появлении задымления необходимо:

- использовать во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или приобрести в аптеке защитные маски;
- по возможности минимизировать время пребывания на улице;
- 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;
- обеспечить обильное питье (щелочная минеральная вода, не сладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай);
- как можно чаще проводить влажную уборку помещений;
- принимать душ;
- не курить;
- исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;
- использовать увлажнители воздуха;
- отказаться от употребления алкогольной продукции;
- по возможности организовать орошение придомовой территории.

Запомните симптомы отравления дымом:

- замедленная путанная речь;
- нарушение ориентации в пространстве;
- тахикардия;
- гипертония;
- судороги;
- нарушение дыхания;
- быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность;

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