

Рекомендации населению в связи с задымленностью от лесных пожаров

В связи с лесными пожарами и задымленностью населенных пунктов республики, Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия напоминает гражданам о мерах по сохранению здоровья.

Во время пожаров вещества, образующиеся в процессе горения, могут оказать отрицательное влияние на здоровье человека: снижать остроту зрения, замедлять время реакции на внешние раздражители; усугублять неблагоприятное влияние других факторов среды обитания и условий труда; приводить к ухудшению самочувствия, в первую очередь у людей пожилого возраста, детей, беременных женщин, людей с хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

При задымлении воздуха рекомендуется:

- Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром;
- Ограничить время пребывания на улице, особенно детям и беременным женщинам;
- Использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную) или аптечную защитную маску;
- По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах систему кондиционирования и очистки воздуха;
- Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и двери) увлажненной тканью и периодически её менять;
- Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах, для повышения влажности воздуха использовать бытовые увлажнители или ёмкости с водой;
- Максимально ограничить курение, избегать употребления спиртных напитков;
- Увеличить потребление жидкости до 2 - 3 литров в день (для взрослых), исключить из питания жирную пищу и увеличить потребление фруктов и овощей.
- Людям, страдающим аллергическими заболеваниями, болезнями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания следует выполнять предписания врачей, не прекращать назначенную терапию, при ухудшении состояния здоровья обращаться за медицинской помощью.

Рекомендации населению в связи с задымленностью от лесных пожаров

В связи с лесными пожарами и задымленностью населенных пунктов республики, Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия напоминает гражданам о мерах по сохранению здоровья.

Во время пожаров вещества, образующиеся в процессе горения, могут оказать отрицательное влияние на здоровье человека: снижать остроту зрения, замедлять время реакции на внешние раздражители; усугублять неблагоприятное влияние других факторов среды обитания и условий труда; приводить к ухудшению самочувствия, в первую очередь у людей пожилого возраста, детей, беременных женщин, людей с хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

При задымлении воздуха рекомендуется:

- Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром;
- Ограничить время пребывания на улице, особенно детям и беременным женщинам;
- Использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную) или аптечную защитную маску;
- По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах систему кондиционирования и очистки воздуха;
- Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и двери) увлажненной тканью и периодически её менять;
- Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах, для повышения влажности воздуха использовать бытовые увлажнители или ёмкости с водой;
- Максимально ограничить курение, избегать употребления спиртных напитков;
- Увеличить потребление жидкости до 2 - 3 литров в день (для взрослых), исключить из питания жирную пищу и увеличить потребление фруктов и овощей.
- Людям, страдающим аллергическими заболеваниями, болезнями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания следует выполнять предписания врачей, не прерывать назначенную терапию, при ухудшении состояния здоровья обращаться за медицинской помощью.

Рекомендации населению в связи с задымленностью от лесных пожаров

В связи с лесными пожарами и задымленностью населенных пунктов республики, Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия напоминает гражданам о мерах по сохранению здоровья.

Во время пожаров вещества, образующиеся в процессе горения, могут оказать отрицательное влияние на здоровье человека: снижать остроту зрения, замедлять время реакции на внешние раздражители; усугублять неблагоприятное влияние других факторов среды обитания и условий труда; приводить к ухудшению самочувствия, в первую очередь у людей пожилого возраста, детей, беременных женщин, людей с хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

При задымлении воздуха рекомендуется:

- Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром;
- Ограничить время пребывания на улице, особенно детям и беременным женщинам;
- Использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную) или аптечную защитную маску;
- По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах систему кондиционирования и очистки воздуха;
- Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и двери) увлажненной тканью и периодически её менять;
- Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах, для повышения влажности воздуха использовать бытовые увлажнители или ёмкости с водой;
- Максимально ограничить курение, избегать употребления спиртных напитков;
- Увеличить потребление жидкости до 2 - 3 литров в день (для взрослых), исключить из питания жирную пищу и увеличить потребление фруктов и овощей.
- Людям, страдающим аллергическими заболеваниями, болезнями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания следует выполнять предписания врачей, не прерывать назначенную терапию, при ухудшении состояния здоровья обращаться за медицинской помощью.