

Рекомендации медиков при задымлении воздуха от лесных пожаров



Используйте 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 занавесы из влажной ткани.



Обильное питье (щелочная минеральная вода, не сладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай).



Как можно чаще проводить влажную уборку помещений.



Принимайте душ.



Не курите.



Исключите дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода.



Используйте увлажнители воздуха.



Откажитесь от употребления алкогольной продукции.



По возможности организуйте орошение придомовой территории.