**ПАМЯТКА**

 **населению при возникновении задымления**

Управление Роспотребнадзора по Республике Саха (Якутия) напоминает жителям республики о мерах безопасности в случае задымления населенных мест: минимизировать пребывание на открытом воздухе, особенно в жаркое время суток;

временно ограничить пребывание детей на игровых площадках, в том числе спортивных и игровых площадках образовательных учреждений;

для восполнения объемов жидкости в организме рекомендуется обильное питье, так как при высокой температуре увеличивается потоотделение и теряется достаточно большое количество жидкости;

для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется употреблять подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно- кислые напитки, исключить употребление газированных напитков;

использовать в питании легкоусвояемые пищевые продукты, а также пищу, богатую витаминами;

по возможности ограничить физические нагрузки; в период выраженной задымленности использовать средства защиты органов дыхания (маски, респираторы и т.д.), которые следует увлажнять для усиления их действия; изолировать влажной тканью оконные и дверные проемы, по возможности использовать кондиционеры. Наибольшая необходимость применения защитных средств возникает для пожилых людей, детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями органов дыхания, аллергическими патологиями. Наиболее выраженным эффектом фильтрации обладают промышленные и бытовые респираторы;

для удаления накопленных в помещении вредных веществ необходимо проводить ежедневные влажные уборки;

для профилактики возникновения теплового удара и с целью удаления с кожи осевших неразличимых глазом продуктов горения, рекомендуется принимать душ несколько раз в день;

отказ от приема алкогольных напитков и пива, исключение курения;

в случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появления слабости, головокружения, признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.