

Действия населения при природных пожарах

Главную опасность для здоровья людей в период сильных лесных и торфяных пожаров представляют мелкие взвешенные частицы в воздухе размером в 10 микрон. Глубоко проникая в дыхательную систему, они не выводятся, а накапливаются, влияя на здоровье и продолжительность жизни человека.

Кроме того, из-за низкого содержания в воздухе кислорода происходит ухудшение самочувствия людей с сердечной и легочной недостаточностью, людей, страдающих сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы. При этом рост атмосферного давления может вызвать отрицательную реакцию у гипертоников, людей с ишемической болезнью сердца, перенесших инфаркт, инсульт.

Рекомендации по поведению при задымлении от природных пожаров

- не выходите на улицу с 12 до 16 часов дня;
- ограничьте физические нагрузки и временно откажитесь от посещения фитнес-клубов, занятий спортом (кроме плавания в закрытых бассейнах);
- больше пейте: для возмещения потери солей и микроэлементов в связи с интенсивным выделением пота. Рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду,
- молочнокислые напитки, соки, минерализованные напитки, кислородно-белковые коктейли;
- откажитесь от сладких газированных напитков, а также исключите алкоголь, в том числе пиво;
- воздержитесь от курения;
- для снижения токсического воздействия смога (при отсутствии противопоказаний), принимайте поливитамины;
- в пище придерживайтесь легкой фруктово-овощной диеты;
- для защиты от дыма используйте защитные маски, увлажненные водой, а оконные и дверные проемы завесьте влажной тканью;
- в помещениях проводите ежедневные влажные уборки;
- несколько раз в день умывайтесь, принимайте прохладный душ и носите одежду из натуральных тканей.

В случае возникновения признаков одышки, кашля, бессонницы срочно обратитесь к врачу. При наличии хронического заболевания строго выполняйте назначения, рекомендованные лечащим доктором.

ЧЕМ ОПАСНЫ ДЫМ И ГАРЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



Смог от пожаров содержит:

- 1 Угарный газ** — бесцветный лишенный запаха ядовитый газ. Он препятствует переносу кровью кислорода (особо опасен для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы).
- 2 Пыль**, вызывающую резь в глазах.
- 3 Дым**, который затрудняет дыхание, приводит к отеку носа и горла.
- 4 Приземный озон** — высокая концентрация молекул озона на высоте 0-5 км. Озон токсичен, вызывает проблемы с легкими, воспаление мозга, слезоточение и сухость глаз.

Что делать, чтобы облегчить свое состояние



Для снижения токсического действия дыма и гари пить натуральные соки и есть фрукты, в которых содержатся антиоксиданты



Купаться и посещать бассейн (легкие очень активно работают и попавшие внутрь частицы могут в процессе активного дыхания удаляться)



Максимально использовать влажные марлевые повязки, чтобы снизить риск попадания мелких частиц в легкие



Отказаться от контактных линз в пользу обычных очков

Симптомы отравления

Головокружение

Головная боль

Тошнота и рвота

Боль в груди

