# памятка как вести себя при задымлении помещения



Фото: [nm45.ru](https://nm45.ru/news/obshchestvo/oblzdrav-opublikoval-pamyatku-kak-vesti-sebya-pri-zadymlenii-pomeshcheniya)

Методичка рекомендует не испытывать свой организм на прочность

При лесных пожарах, массовых палах травы образуется большое количество дыма, который легко переносится на большие расстояния, захватывая населенные пункты. Высокая концентрация угарного газа и взвесь химически активных продуктов горения вызывает обострение хронических заболеваний. Особенно в таких условиях страдают дети, беременные женщины, пожилые люди.

Здоровый взрослый человек может и не заметить сильного воздействия дыма, тем не менее, не стоит испытывать свой организм на прочность.

1. По мере возможности используйте в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха, но не забывайте периодически проветривать помещение.

2. Поддерживайте чистоту воздуха в помещении: вовремя меняйте фильтры в кондиционере, не зажигайте свечи, не используйте освежители воздуха.

3. Чаще проводите влажную уборку дома и на рабочих местах.

4. Занавесьте места поступления воздуха с улицы влажной тканью.

5. Не открывайте окна, особенно ночью и ранним утром.

6. Гуляйте только тогда, когда нет запаха гари.

7. По возможности будьте ближе к воде, где воздух чистый и увлажненный.

8. Находясь в автомобиле, закройте окна и установите кондиционер в режим рециркуляции воздуха.

9. При возвращении домой сразу примите душ, промойте нос и прополощите горло.

10. Ограничьте физические нагрузки.

11. Откажитесь от контактных линз в пользу обычных очков.

12. Максимально ограничьте курение, избегайте употребления спиртных и кофеиносодержащих напитков и кофе.

13. Пейте побольше воды.

Если, не смотря на принятые меры, у Вас ухудшилось самочувствие, появились  головокружение, удушье, кашель, насморк, тошнота, высокая температура – обратитесь за медицинской помощью.