

Памятка

При задымлении 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 системы кондиционирования и очистки воздуха;
- занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и двери) увлажнённой тканью и периодически её менять; проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах, для повышения влажности воздуха использовать ёмкости с водой;
- взрослым — 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 овощ.