



ЖАРА, ДЫМ... СОВЕТЫ ВРАЧА

Задымление значительно снижает содержание кислорода в воздухе, из-за чего организм испытывает недостаток кислорода. При этом человек ощущает быструю утомляемость, головную боль, рассеянность, слабость, вялость. Во время беременности плод также испытывает кислородное голодание.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ ЗАДЫМЛЁННОСТИ:

- Избегайте длительного пребывания на воздухе ранним утром и в самое жаркое время суток
- Не открывайте окна, особенно ночью и ранним утром
- Используйте в быту и на рабочих местах системы кондиционирования, очистки и увлажнения воздуха. Проводите влажную уборку в помещениях
- Занавесьте окна и форточки увлажненной тканью и периодически меняйте её
- При усилении запаха дыма надевайте увлажненную защитную маску, периодически сменяя её
- Употребляйте легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавайте предпочтение овощам и фруктам
- Пейте больше жидкости (до 2-3 л для взрослых), так как с потом теряется значительное количество жидкости
- Не перенапрягайтесь физически, избегайте работы внаклон
- При выборе одежды отдавайте предпочтение натуральным тканям
- Несколько раз в день принимайте душ
- Промывайте нос и горло водно-солевыми растворами, а глаза – водой. Старайтесь не допускать пересыхания слизистых оболочек дыхательных путей
- По возможности покиньте задымленный населённый пункт или ограничьте время пребывания в нём, а также вывезите детей, пожилых и ослабленных людей, больных из зоны задымлённости
- При наличии заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем тщательно соблюдайте рекомендации врача, регулярно измеряйте давление
- Обращайтесь к врачу в случае ухудшения общего состояния

Лучше пить подсоленную или минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки. Исключите газированные напитки и алкоголь



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ:
«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» 8(3012) 44-08-22 круглосуточно
добавочная линия 8(3012) 44-04-33 с 8:00 до 20:00ч по будням**