



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ ЗАДИМЛЕНOSTІ



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ ЗАДИМЛЕНOSTІ



м. Кропивницький

➤ За можливістю, залишити зону задимлення. Звести до мінімуму перебування на відкритому повітрі. Не робити пробіжок та прогулянок.

➤ Рекомендується збільшити споживання рідини до 2-3 літрів на день для дорослих. Для відшкодування втрати солей та мікроелементів можливо пити підсолену і мінеральну лужну воду, молочно-кислі напої (знежирене молоко, молочну сироватку), соки, мінералізовані напої, киснево-білкові коктейлі.

➤ Ввімкнути системи кондиціонування та очищення повітря.

➤ За посилення запаху гарі рекомендується одягати захисні маски. Особливо це стосується літніх людей, та тих, хто страждає на діабет, серцево-судинні захворювання, хронічні захворювання легень, алергію.

➤ Слід тримати вікна зачиненими. З метою непроникнення задимленого повітря рекомендується завішувати вікна, кватирки, фрамуги, двері зволоженою тканиною і періодично її змінювати.

➤ Проводити вологе прибирання в житлових приміщеннях і на робочих місцях; корисно також поставити в житлових та робочих приміщеннях ємності з водою, щоб підвищити вологість повітря.

➤ Кілька разів на день приймайте душ.

➤ Частіше промивайте ніс і горло.

➤ У їжі перевагу надавайте фруктам і овочам, іншим стравам, багатим на мінеральні речовини.

➤ Продукти із власних городів мешканцям в зоні впливу пожежі перед вживанням необхідно обов'язково ретельно мити.

➤ Не вживайте алкоголь. Не куріть. Це провокує розвиток гострих і хронічних захворювань дихальної системи.

➤ Користуйтеся приміщеннями, де є очищення повітря і працюють кондиціонери.

➤ Обмежити контакт дітей з піском та ґрунтом на ігрових майданчиках, розташованих в зоні впливу пожежі.

➤ Якщо є хронічні захворювання – виконуйте вказівки вашого лікаря.

➤ Якщо у вас з'явилися задишка, кашель – зверніться до лікаря.

➤ За можливістю, залишити зону задимлення. Звести до мінімуму перебування на відкритому повітрі. Не робити пробіжок та прогулянок.

➤ Рекомендується збільшити споживання рідини до 2-3 літрів на день для дорослих. Для відшкодування втрати солей та мікроелементів можливо пити підсолену і мінеральну лужну воду, молочно-кислі напої (знежирене молоко, молочну сироватку), соки, мінералізовані напої, киснево-білкові коктейлі.

➤ Ввімкнути системи кондиціонування та очищення повітря;

➤ За посилення запаху гарі рекомендується одягати захисні маски. Особливо це стосується літніх людей, та тих, хто страждає на діабет, серцево-судинні захворювання, хронічні захворювання легень, алергію.

➤ Слід тримати вікна зачиненими. З метою непроникнення задимленого повітря рекомендується завішувати вікна, кватирки, фрамуги, двері зволоженою тканиною і періодично її змінювати.

➤ Проводити вологе прибирання в житлових приміщеннях і на робочих місцях; корисно також поставити в житлових та робочих приміщеннях ємності з водою, щоб підвищити вологість повітря.

➤ Кілька разів на день приймайте душ.

➤ Частіше промивайте ніс і горло.

➤ У їжі перевагу надавайте фруктам і овочам, іншим стравам, багатим на мінеральні речовини.

➤ Продукти із власних городів мешканцям в зоні впливу пожежі перед вживанням необхідно обов'язково ретельно мити.

➤ Не вживайте алкоголь. Не куріть. Це провокує розвиток гострих і хронічних захворювань дихальної системи.

➤ Користуйтеся приміщеннями, де є очищення повітря і працюють кондиціонери.

➤ Обмежити контакт дітей з піском та ґрунтом на ігрових майданчиках, розташованих в зоні впливу пожежі.

➤ Якщо є хронічні захворювання – виконуйте вказівки вашого лікаря.

➤ Якщо у вас з'явилися задишка, кашель – зверніться до лікаря.