Уважаемые жители Колпашевского района!

На территории региона продолжает регистрироваться сухая и жаркая погода, в связи с чем сложилась весьма неблагоприятная обстановка с увеличением количества лесных пожаров, и соответственно, задымлением.

С целью безопасности своего здоровья и здоровья своих близких убедительно просим Вас соблюдать простые правила предосторожности:

**1.** при сильном задымлении использовать во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или приобрести в аптеке защитные маски;

**2.** по возможности минимизировать время пребывания на улице;

**3.** плотно закрывать окна и двери, щели между дверьми и окнами рекомендуется затыкать влажной тканью, при отсутствии герметичности окон и дверей сделать завесы из влажной ткани;

**4.** обеспечить обильное питье (щелочная минеральная вода, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай);

**5.** при использовании в закрытых помещениях вентиляторов и кондиционеров не допускайте переохлаждений;

**6.** увлажняйте воздух в помещении простым способом - необходимо намочить полотенце (простынь и пр.) и повесить на дверь, менять каждые 2-4 часа;

**7.** лицам с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно -сосудистой системы, необходимо строго соблюдать рекомендации врачей, не забывать принимать лекарственные препараты;

**8.** как можно чаще проводить влажную уборку помещений;

**9.** принимать душ;

**10.** не курить;

**11.** исключить дополнительную физическую активность, так как в эти
моменты человеку требуется больше кислорода;

**12.** отказаться от употребления алкогольной продукции;

**13.** по возможности, организовать орошение придомовой территории;

**14.**  не оставлять без присмотра маленьких детей, особенно в помещениях с открытыми окнами, балконами;

**15.**  навещать одиноко проживающих пожилых родственников и близких.

**Запомните симптомы отравления дымом:**

-  быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность;

-  замедленная спутанная речь;

-  нарушение ориентации в пространстве;

-  учащение пульса (тахикардия);

-  повышение артериального давления;

-  судороги;

-  нарушение дыхания.