Что делать если в городе дымно?

Во время сильного задымления населению необходимо минимизировать свое пребывание на улице без острой необходимости. Обращать внимание на пожилых людей и детей, особенно дошкольного возраста, а значит, стоит позаботиться о родителях и пожилых родственниках и привезти им домой все необходимое. Да и детей стоит пока подержать дома.

В случае сильного задымления не рекомендуется открывать окна в квартирах, а при первых признаках отравления дымом – головокружении и першении в горле – лечь на пол, где концентрация кислорода выше и обратиться за скорой медицинской помощью.  Для того, чтобы дым как можно меньше попадал в помещение, необходимо завесить окна и двери влажной тканью (простыни, занавеси и т.д.). При наличии щелей в окнах, заклеить их специальной лентой или бумагой. Очень хорошо использовать специальные маски, лучше всего в этой ситуации подойдет сложенная в пять слоев марля, которую также можно увлажнить. Если вы увидите, что у кого-то из окружающих появляются признаки отравления угарным газом, то нужно срочно вызвать скорую помощь. К таким признакам относятся: речь и поведение, как у пьяного человека; могут быть периоды перевозбуждения; зрачки расширенны; повышенное сердцебиение; повышенное артериальное давление, а при потере сознания может быть резкое понижение; судороги; нарушение дыхания.

Дым наиболее опасен для людей, страдающих заболеваниями дыхательных путей, маленьких детей, беременных женщин. Наиболее чувствительны к «дымовой завесе» люди, страдающие заболеваниями легких и носоглотки, астматики, те, кого мучают хронические гаймориты, фронтиты, трахеиты и бронхиты.

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** выходить без особой нужды на улицу, а утро и день проводить в хорошо кондиционированном помещении (кондиционер не только охлаждает воздух, но и фильтрует его, улавливая частички гари).

**Итак, что делать, если у вас сильное задымление и дышать тяжело?**

Прежде всего, при сильном запахе, закройте все окна и двери, и проложите возле щелей влажные полотенца или любой текстиль – так вы воспрепятствуете попаданию дыма в помещение, но если от духоты совсем тяжело, окна открывайте, но вывешивайте на градины мокрые простыни. Частички пыли и гари будут оседать на них.

Задымление значительно снижает и без того невеликое содержание кислорода в воздухе, из-за этого и нашему мозгу не хватает кислорода. Отсюда быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность.

**Чем можно помочь сосудам, которые сейчас расширенны, а кровь густая?**

Ни в коем случае не прибегайте к химическим препаратам ( конечно, речь о здоровых людях, которым в обычной жизни не нужны таблетки), лучше воспользуйтесь природными средствами, являющимися прекрасными аналогами того же аспирина, которые помогают разжижать кровь и действуют как коагулянты. Это ягоды смородины и малины. Делайте из них желе, морсы – пейте и помогайте себе и сосудам. Хороши также травяные сборы – успокаивающие на основе валерианы, пустырника или пиона. Их можно заваривать как чай и пить по 3-4 раза в день. Тем, кто не может уснуть из-за запаха гари и переживаний по поводу сложившейся ситуации, лучше на ночь выпить концентрированный раствор на основе валерианы или пустырника. Так же в качестве успокоительного и снотворного можно посоветовать глицин и валидол – таблетку под язык на ночь.

Сейчас лучше стараться меньше находиться на открытом воздухе, но если все-таки это невозможно, а задымленность на улице очень сильная, то безопаснее будет использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную). Еще лучше, если вы купите респираторные маски и будете обрызгивать их водой из баллончика или пульверизатора – это поможет удержать частички пыли и смога. Как только маска подсыхает – снова ее смачивайте, иначе ее проницаемость возрастет. Конечно, респираторы не панацея, но облегчить дыхание на улице могут. Если у вас есть возможность приобрети очиститель воздуха, то воспользуйтесь ею. Очиститель воздуха, это некое приспособление с фильтрами, работает через сеть.

**В связи с нависшим над городом дымом, у особо чувствительных людей из-за смога может наблюдаться резь в глазах.**

Это происходит потому, что воздух не увлажнен, а из-за взвеси микроскопических частиц в воздухе возникает раздражение глаз. Поэтому обязательно носите с собой флакончик «искусственных слез». А людям с контактными линзами нужны еже и смягчающие капли. Искусственные слезки помогут смыть мелкие частицы пыли с роговицы и линз, а капли снимут усталость глаз.

Вечером обязательно хорошо умойтесь, смывайте с ресниц частички пыли и всю косметику, чтобы глаза за ночь успели отдохнуть. Не носить линзы в выходные дни и обязательно соблюдать режим ношения, не перенашивать их.

**Также необходимо внимательно относится к еде и питью в этот непростой период.**

Токсины и продукты горения выводятся обильным питьем, поэтому следует побольше пить, а предпочтение отдавать, помимо чистой воды, также и напиткам, являющимся природными антиоксидантами. Одним из таких напитков является зеленый чай, он содержит танины, способные почти полностью очистить организм. Также полезны квас, компот (не сладкий) и особенно полезны морсы и отвар шиповника. Сейчас малышей лучше отпаивать молоком, недаром его выдают для профилактики, «за вредность». Оно обволакивает поверхность желудочно-кишечного тракта, предупреждая тем самым всасывание вредных веществ, компенсируя энергетические затраты организма.

Вообще в жару пейте минеральную воду и не отказывайтесь от соленого. Хлористый натрий, который выходит из организма с потом, нужно восстанавливать. Употреблять кофе и кофеиносодержащие напитки в такие периоды опасно. Еще нужно есть зеленые овощи, которые содержат аскорбинку, черную смородину, растительное масло, морскую рыбу. Эти продукты являются природными антиоксидантами, которые защищают наши клетки от воздействия внешней среды.

Пейте кислородные коктейли, принимайте поливитамины. Это общеукрепляющие средства, которые помогут держать организм в тонусе. Но как часто вам можно пить такие коктейли и какие конкретно витамины подойдут, должен порекомендовать врач.

**Просим вас сохранять спокойствие и беречь себя и окружающих!**