**ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**ЕСЛИ НА УЛИЦЕ СМОГ, ГАРЬ ОТ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ**

1. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром. В такое время в воздухе находится максимальное количество смога.

2. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.

3. Рекомендуется обильное питье, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

4. Необходимо ограничить физические нагрузки.

5. В целях снижения токсического воздействия смога принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).

6. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью. Особенно это относится к пожилым людям, детям и тем, кто страдает хроническими недугами: сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями.

7. Рекомендуется в помещениях проводить ежедневные влажные уборки.

8. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

9. Несколько раз в день принимать душ.

10. Промывать нос и горло.

11. Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

12. Не принимать алкогольные напитки и пиво, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

13. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.

14. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.

**Если вы или ваши знакомые попали в экстремальную ситуацию, воспользуйтесь телефонами: районной Службы спасения:** **112**, (бесплатно) или 8 (34997) **2-34-44, 6-14-44** (круглосуточно).

***До прибытия помощи принимайте все меры по сохранению жизнеспособности. Помните, что от ваших правильных и грамотных действий зависит не только ваша жизнь и здоровье, но и находящихся с вами людей!***