****

**Памятка для населения при задымлении воздуха.**

 С целью безопасности своего здоровья и здоровья своих близких при задымлении воздуха от лесных пожаров убедительно просим Вас соблюдать простые правила предосторожности:

1. 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, при отсутствии герметичности окон и дверей сделать завесы из влажной ткани.
4. Обеспечить обильное питье.
5. Увлажняйте воздух в помещении простым способом - необходимо намочить полотенце (простынь и пр.) и повесить на дверь, менять каждые 2-4 часа.
6. Лицам с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, необходимо строго соблюдать рекомендации врачей, не забывать принимать лекарственные препараты.
7. Как можно чаще проводить влажную уборку помещений.
8. Принимать душ.
9. Исключить дополнительную физическую активность и употребление алкогольной продукции.
10. Не оставлять без присмотра маленьких детей.
11. Навещать (позвонить) одиноко проживающим пожилым родственникам и близким.
12. При ухудшении самочувствия обращайтесь в медицинские учреждения.