



Ямальцам рассказали, как вести себя при задымлении населенных пунктов

Управление Роспотребнадзора по ЯНАО составило список рекомендаций по поведению в задымленных из-за лесных пожаров населенных пунктах. Лучший совет – покиньте [зону, окутанную смогом](#).

Видео: Андрей Данилов, группа “ВКонтакте” “NUR. НОВЫЙ УРЕНГОЙ | Gororo.ru”.

Прежде всего врачи советуют жителям задымленных городов и поселков отказаться от продолжительных прогулок, особенно по утрам, так как в это время концентрация вредных веществ в воздухе достигает максимальных значений. Если запах гари становится слишком сильным, к ношению обязательны влажные маски. Также чаще стоит принимать душ, промывать горло, нос.

Также Роспотребнадзор рекомендует чаще мыть полы, всегда держать рядом с собой емкости с жидкостью (для увлажнения воздуха), регулярно держать на дверях и окнах влажную ткань, марлю.

Хорошим выбором будет прием исключительно легкой пищи, фруктов, большего количества воды. Также легче пережить период задымления помогут витамины, а от курения и употребления алкоголя лучше отказаться, чтобы снизить риск обострения хронических заболеваний. Ямальцам, подвергающимся в течение дня тяжелым физическим нагрузкам, врачи рекомендуют сократить продолжительность работ.

По возможности следует покинуть покрытый смогом населенный пункт или хотя бы ограничить время пребывания в нем. Особенно это касается семей с детьми, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. В случае заболевания дыхательных путей уехать из зоны задымления крайне желательно.