Уважаемые жители Томской области!

            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.

**Департамент здравоохранения Томской области настоятельно рекомендует при появлении первых же симптомов отравления дымом обратиться в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение за медицинской помощью.**