В связи с сохраняющейся сложной ситуацией с лесными пожарами Управление Роспотребнадзора по Иркутской области напоминает, что при возникновении задымленности населению необходимо соблюдать ряд правил:

**Если нет возможности укрыться от дыма, можно уменьшить его влияние на организм:**

- старайтесь большую часть времени проводить в помещении и не открывайте окна и форточки

- не занимайтесь спортом на открытом воздухе

- не позволяйте детям играть на улице

- сократите время выгула домашних животных

- если задымленность сильная - использовать ватно-марлевую повязку (возможно, влажную)

- не пользуйтесь оконными вентиляторами, втягивающими воздух с улицы в дом, отключите эту функцию в кондиционере. Если из вентиляционных отверстий сильно тянет дым в дом, затяните их неплотной тканью (бязь, марля) и смачивайте ее водой с помощью пульверизатора

- находясь в автомобиле, закройте окна и установите кондиционер в режим рециркуляции воздуха.

  Дым наиболее опасен для людей, страдающих хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Им рекомендуется не выходить без особой нужды на улицу и оставаться в квартирах.

  Необходимо больше пить воды, кислородные коктейли, принимать поливитамины. Это общеукрепляющие средства, которые помогут держать организм в тонусе. В пищу следует употреблять больше овощей, черную смородину, морскую рыбу. Эти продукты являются природными антиоксидантами, которые защищают наши клетки от воздействия внешней среды.