

Чем опасны гарь и дым для здоровья человека

Смог от пожаров содержит:

- 1** Монооксид углерода (угарный газ) – бесцветный, лишенный запаха ядовитый газ. Он блокирует гемоглобин в эритроцитах (красных кровяных тельцах) и тем самым препятствует переносу кровью кислорода (особо опасен для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы)
- 2** Пыль, вызывающую резь в глазах
- 3** Дым, который затрудняет дыхание, приводит к отеку носа и горла
- 4** Приземный озон – высокая концентрация молекул озона на высоте 0-5 км, токсичен, вызывает проблемы с легкими, воспаление горла, слезотечение и сухость глаз

Что делать, чтобы облегчить свое состояние

- Для снижения токсического действия компонентов дыма и гари пить натуральные соки и есть фрукты, в которых содержатся антиоксиданты
- Купаться и посещать бассейн (легкие очень активно работают и попавшие внутрь частицы могут в процессе активного дыхания удалиться)
- Максимально использовать влажные марлевые повязки, чтобы снизить риск попадания мелких частиц в легкие
- Отказаться от контактных линз в пользу обычных очков

Симптомы отравления

- Головокружение
- Головная боль
- Тошнота и рвота
- Боли в груди

Человек, долгое время вдыхающий дым лесных пожаров, рискует внезапно умереть. В организме человека накапливаются канцерогены. В результате, может наступить паралич сердечных мышц или внезапный отказ печени

В группе риска люди с заболеваниями дыхательных путей, такими как астма, эмфизема легких, а также хронические аллергики и люди с инфекционными заболеваниями носоглотки. Возможны отсроченные последствия вдыхания воздуха с гарью и дымом

Рекомендации Роспотребнадзора, как защититься от смога и задымления при пожарах

В целях предупреждения неблагоприятного воздействия на здоровье человека и предотвращения отравления от продуктов горения рекомендуем:

1. Свести к минимуму нахождение на открытом воздухе, особенно ранним утром, т.к. **в утренние часы концентрация вредных веществ в воздухе самая большая.**
2. Для защиты органов дыхания необходимо использовать специальные маски или сделанные из марлевой или хлопчатобумажной ткани повязки, увлажнить их, менять через каждые 2 - 3 часа. **Мокрая марля не пропускает большинство взвешенных частиц.**
3. Для предотвращения проникновения дыма в жилое помещение **оконные и дверные проемы не открывать или завешивать влажной тканью** (простынями, марлей).
4. Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах; полезно также поставить увлажнители воздуха или банки с водой, чтобы повысить влажность воздуха.
5. В целях профилактики обезвоживания организма **соблюдать питьевой режим:** вода с лимоном, зеленый чай, морсы, а также подсоленная вода, минеральная щелочная вода, молочнокислые продукты (обезжиренное молоко, молочная сыворотка). Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая - 12-15 градусов.



6. Для **поддержания иммунитета и повышения сопротивляемости организма** рекомендуется употребление фруктов и овощей.
7. **Ограничить физические нагрузки.**
8. Для людей, **страдающих хроническими заболеваниями** сердечнососудистой системы и органов дыхания, следует выполнять предписание врачей, а также **не прекращать назначенную терапию.**
9. Детям и беременным женщинам следует **отказаться от длительных прогулок.**
10. Следует максимально ограничить курение, избегать употребления спиртных напитков.
11. При ухудшении состояния здоровья и появлении первичных признаков отравления **обратиться за медицинской помощью.**

