

Рекомендации жителям населенных пунктов Наримановского района Астраханской области

В связи с возгоранием камыша на территории Республики Калмыкия и складывающейся метеорологической обстановкой (юго-западный ветер), Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Астраханской области в Наримановском, Енотаевском и Черноярском районах **рекомендует населению правила поведения во время задымления:**

- не открывать окна, особенно ночью и ранним утром.
- занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и т.д.) увлажненной тканью и периодически ее менять.
- при необходимости использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную) или аптечную защитную маску
- регулярно проводить влажную уборку помещений.
- стараться избегать длительного нахождения на воздухе. Детям, беременным женщинам и лицам с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и легочной систем лучше отказаться от прогулок.
- ограничить прогулки в детских дошкольных учреждениях.
- ограничить физическую нагрузку: занятия спортом, физическую работу на открытом воздухе.
- максимально ограничить курение, избегать употребления алкогольных напитков и пива.
- автомобилистам стоит быть особенно внимательными: при задымлении снижается видимость, замедляется реакция, причём человек может этого не заметить.
- в случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо немедленно обратиться к врачу.