**Памятка для населения**

**с основными правилами поведения при задымлении**

**от лесных пожаров**

**При сильном задымлении воздуха от лесных пожаров рекомендуется:**

- использовать во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или приобрести в аптеке защитные маски;

- по возможности минимизировать время пребывания на улице;

- 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;

- обеспечить обильное питье (щелочная минеральная вода, не сладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай);

- как можно чаще проводить влажную уборку помещений;

- принимать душ;

- не курить;

- исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;

- использовать увлажнители воздуха;

- отказаться от употребления алкогольной продукции;

- по возможности организовать орошение придомовой территории.

**Запомните симптомы отравления дымом:**

- замедленная путанная речь;

- нарушение ориентации в пространстве;

- тахикардия;

- гипертония;

- судороги;

- нарушение дыхания;

- быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность;

**Отдел гражданской защиты населения администрации Октябрьского района при появлении первых же симптомов обратиться в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение за медицинской помощью.**