|  |
| --- |
| **Чем опасен сильно задымленный атмосферный воздух**  Наибольший вред причинить могут микроскопические взвешенные частицы, обладающие способностью накапливаться в организме человека и со временем подрывать иммунитет и сокращать продолжительность жизни. Смог, возникший в результате лесных пожаров и горения торфяников, опасен  высокой концентрацией угарного газа.  Наибольшую опасность смог представляет для детей, людей страдающих хроническими заболеваниями сердца, лёгких и дыхательных путей. Вредные продукты горения, содержащиеся в задымлённом воздухе, оказывают неблагоприятное воздействие на зрение, на реакцию человека, на общее самочувствие. Сначала они проникают в дыхательные пути, после — в кровь. Вместе с ней вредные продукты горения распространяются по всему организму и в итоге поражают нервную систему. Кроме того, смог способен активизировать дремлющие в организме человека хронические заболевания. |

|  |
| --- |
| **Как избежать ухудшения состояния здоровья в условиях сильной загрязнённости атмосферного воздуха.**   * Избегать длительного пребывания на улице утром (до 9.00). Именно в ранние часы концентрация вредных веществ в задымлённой атмосфере особенно велика. * Беременным и детям не следует долго гулять по задымлённому городу. * Держать окна квартиры закрытыми в ночные и утренние часы. * Сократить физическую активность в период смога. * Людям с повышенным давлением крайне необходимо измерять его не менее 2-х раз в день * При открытом окне или форточке во время смога обязательно надо завешивать их мокрой марлей. Мокрая марля не пропускает большинство взвешенных частиц, препятствуя попаданию продуктов горения в помещение. * В условиях смога необходимо всеми возможными способами повышать влажность в квартире. Как можно чаще проводить влажную уборку. * В жару при сильной задымлённости воздуха следует носить лёгкую одежду из естественных тканей. От синтетики непременно надо отказаться. * Как минимум два раза в день следует проводить несколько минут под прохладным душем. * В условиях сильной задымлённости атмосферы необходимо систематически полоскать горло и промывать нос. * Идеально на период смога отказаться от курения вообще. В таких условиях оно может стимулировать развитие заболеваний дыхательных путей и сердца. * При сильном недомогании, бессоннице, возникновении кашля во время смога в городе, необходимо как можно скорее обратиться к врачу.   [http://www.woodtechnology.ru/wp-content/uploads/profilaktika.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=psearch&text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D1%8B%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8&pos=0&rpt=simage&lr=213&uinfo=ww-1349-wh-673-fw-1124-fh-467-pd-1&img_url=http://64.mchs.gov.ru/upload/iblock/e28/e28f695ec47f74da52b2063c2c836c61.jpg) |