|  |
| --- |
| **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 |