**ПАМЯТКА**

**«Как защититься от смога»**

В целях предупреждения неблагоприятного воздействия на здоровье человека для защиты органов дыхания и предотвращения отравления от продуктов горения рекомендуем памятку «Как защититься от смога»:

1. Для защиты органов дыхания от продуктов горения и предотвращения отравления необходимо использовать специальные маски или сделанные из марлевой или хлопчатобумажной ткани повязки и увлажнить их, меняя через каждые 2 – 3 часа.

2. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется правильно организовать и 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.

3. Для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма рекомендуется употребление фруктов и овощей.

4. Ограничить физические нагрузки.

5. Для людей, страдающих хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы и органов дыхания, следует выполнять предписание врачей, а также не прекращать назначенную терапию.

6. Следует максимально ограничить курение, избегать употребления спиртных напитков.

7. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок.

8. Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах; полезно также поставить увлажнители воздуха или банки с водой, чтобы повысить влажность воздуха.