

## Способы защиты и порядок действия при нахождении в зоне задымления

### Защита помещений, домов и квартир

В самый пик задымления необходимо закрыть окна и двери, перекрыть щели влажной материей, влажными занавесками. Форточки и окна, которые можно не использовать в ближайшее время, заклеить скотчем.

По возможности включить увлажнители воздуха, кондиционеры, фильтрующие вытяжки и т.п. Это позволит задержать на фильтрах пыль и аэрозоли, содержащиеся в дымном воздухе, а также снизить температуру воздуха и уменьшить поражающее воздействие дыма.

Проветривать помещение необходимо только в часы с наименьшим задымлением – когда меняется или усиливается ветер. Также проветривать желательно в часы, когда дым поднимается высоко над землей, обычно днем.

### Индивидуальная защита

В периоды наиболее сильного задымления необходимо по возможности использовать качественные респираторы с насадками для поглощения микрочастиц, или фильтрующие противогазы.

Выбирать средства индивидуальной защиты, наиболее плотно примыкающие к лицу. Это, например, силиконовые полумаски и маски. При этом они не должны затруднять дыхание. По возможности, в них должен быть предусмотрен клапан выдоха, обеспечивающий фильтрацию пыли и аэрозолей.

При отсутствии фильтрующих противогазов и респираторов рот и нос надо прикрыть мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем или частью одежды. С собой взять документы, деньги, крайне необходимые вещи.

*Следует помнить, что надежно защититься в течение длительного времени от угарного газа никакие фильтрующие средства не могут. Простые же марлевые респираторы и повязки могут облегчить лишь очень кратковременное нахождение в задымленной среде, а при длительном (десятки минут и более) они бесполезны.*

Стараться избегать тяжелой физической работы в условиях сильного задымления. Ежедневно принимать по одной взрослой дозировке отхаркивающих препаратов. С целью обеспечения вывода токсинов из организма целесообразно обильное питье (не менее 3 литров в день). Алкогольные напитки и курение - категорически запрещены.

При ухудшении самочувствия необходимо сразу обратиться в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение за медицинской помощью.

## **Защита детей**

На время задымления необходимо вывезти детей в места, где отсутствует смог. Необходимо избегать длительного нахождения детей на воздухе, особенно в ранние часы, так как в такое время в воздухе находится максимальное количество смога.

Ограничить физические нагрузки даже в закрытых помещениях, а занятия на открытом воздухе в эти дни категорически запрещены.

Строго соблюдать питьевой режим – при высокой температуре дети сильно потеют и теряют большое количество натрия и жидкости через кожу и дыхательные пути. У детей, особенно младшего возраста, еще не совершенна система терморегуляции, поэтому, рекомендуется обильное питье, и не только с целью восполнять потерю жидкости и микроэлементов, но и усилить потоотделением выделение токсических веществ из организма.

### **Что давать пить детям?**

Детям младшего возраста следует давать обычную кипяченую воду. А грудничкам увеличить частоту грудного кормления. При этом каждое кормление не должно быть длительным, ведь ребенок во время грудного кормления делает большую работу, а любая работа – это повышенная теплопродукция. При этом мамы сами не должны забывать об обильном питье.

Детям старшего возраста, а также кормящим матерям, рекомендуется: подсоленная и минеральная щелочная вода, молочнокислые напитки (обезжиренное молоко, молочная сыворотка и т.д.), кислородно-белковые коктейли, соки. Необходимо исключить прием газированных напитков и кваса.

### **Порядок действий при покидании зоны сильного задымления**

В сильно задымленном пространстве лучше двигаться ползком или согнувшись с надетой на нос и рот повязкой, смоченной водой т.к. внизу концентрация дыма наименьшая. Движение осуществлять в направлении перпендикулярном направлению ветра, до выхода из зоны задымления. При передвижении группой лучше обвязаться веревкой, чтобы контролировать движение сзади передвигающихся людей.

При невозможности покинуть помещение необходимо опуститься на пол, прикрыть рот увлажненной повязкой и всеми возможными способами подавать сигнал о своем местонахождении до прибытия спасателей или пожарных.