

# СМОГ ПРИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРАХ

При задымлении территории от лесных пожаров важно соблюдать меры профилактики, чтобы минимизировать воздействие токсичных веществ на здоровье.



## В составе дыма находятся:

- мельчайшие твёрдые частицы (сажа, зола, пепел);
- углекислый газ;
- оксиды серы;
- альдегиды;
- угарный газ и другие вещества.

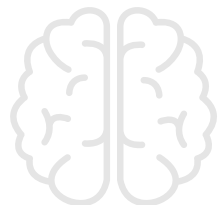
## Влияние на организм

Вещества, находящиеся в составе дыма, способны оказать негативное влияние на органы и системы организма:

- дыхательную;
- сердечно-сосудистую;
- нервную;
- кожные покровы;
- глаза.

## Группы риска:

- дети и подростки;
- пожилые люди;
- беременные женщины;
- люди с хроническими заболеваниями.



## Что делать?

- ограничьте время пребывания на улице;
- сократите физическую активность;
- используйте средства индивидуальной защиты органов дыхания;
- регулярно проводите влажную уборку помещений;
- промывайте нос и полощите горло;
- воздержитесь от курения;
- пейте больше жидкости (щелочная минеральная вода, соки и морсы без добавления сахара, зеленый чай);
- откажитесь от употребления алкоголя;
- отдавайте предпочтение лёгкой пище (овощи и фрукты, нежирное мясо, цельнозерновые продукты).