**Меры предосторожности и защиты**

**от негативного воздействия дыма.**

Из-за горящих лесов и торфяников в воздухе резко повышается содержание различных взвесей, угольной пыли и окиси азота. В результате чего у человека болит голова, повышается утомляемость, слезотечение и др.   
 Что делать :  
1. Не выходить на улицу в период наибольшей задымленности.  
2. Хорошо и качественно «запечатайте» окна в доме, квартире. Особенно не открывайте их утром и ночью.  
3.Не пылесосьте.   
4. не пользуйтесь газовыми плитами.  
5. не курите дома.  
6. Лица с имеющимися заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гипертонии, органов дыхания соблюдайте рекомендации врача.  
7. Ограничьте физические нагрузки.  
8. Отключите кондиционер, если он не оснащен фильтром (типа НЕРА)  
9. Во время приготовления пищи включайте принудительную вытяжку  
10. Ограничьте количество выкуриваемых сигарет  
11. Увлажняйте воздух в доме всеми возможными способами. Если нет специальных увлажнителей, распространяйте воду из пульверизатора.  
12. Пейте достаточное количество жидкости.  
13. Как можно чаще удаляйте влажными тряпками оседающую сажу на полу и мебели.