**Внимание!** В связи с задымленностью и превышением максимально разовой ПДК по показателю углерод оксид, на территории Катангского района от пожаров для снижения вредного воздействия загрязняющих веществ, рекомендуем придерживаться следующих правил.
Если нет возможности укрыться от дыма, можно уменьшить его влияние на организм:

* старайтесь большую часть времени проводить в помещении и не открывайте окна и форточки, чаще проводить влажную уборку помещений;
* не занимайтесь спортом на открытом воздухе;
* не позволяйте детям играть на улице;
* сократите время выгула домашних животных;
* если задымленность сильная – использовать ватно-марлевую повязку (возможно, влажную);
* не пользуйтесь оконными вентиляторами, втягивающими воздух с улицы в дом, отключите эту функцию в кондиционере.
* Если из вентиляционных отверстий сильно тянет дым в дом, затяните их неплотной тканью (бязь, марля) и смачивайте ее водой с помощью пульверизатора.
* Находясь в автомобиле, закройте окна и установите кондиционер в режим рециркуляции воздуха.

Дым наиболее опасен для людей, страдающих хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Им рекомендуется не выходить без особой нужды на улицу и оставаться в квартирах.
Необходимо больше пить воды, кислородные коктейли, принимать поливитамины. Это общеукрепляющие средства, которые помогут держать организм в тонусе. В пищу следует употреблять больше овощей, черную смородину, морскую рыбу, так как эти продукты являются природными антиоксидантами, которые защищают наши клетки от воздействия внешней среды.

 **Администрация МО «Катангский район»**