

## ПАМЯТКА «ДЫМ ОТ ТОРФЯНИКОВ»

Проблема торфяных пожаров в России возникает каждое лето. Во время сильной жары, залежи торфа могут самовозгораться, хотя обычно торфяные пожары возникают при участии человека - причиной пожара может служить непотушенная сигарета или брошенная спичка.

Торфяной дым опаснее для здоровья, чем древесный, поскольку при сгорании торфа из него выделяется много соединений углерода, серы, азота и других попутных веществ, в том числе, торф в мелкоразделенном состоянии – в виде сажи. Вред от большинства токсичных газов и жары – вещь обратимая: головная боль, недомогание и вялость пройдут, а мелкодисперсная канцерогенная и обструктирующая сажа осядет в легких навсегда.

Следовательно, надо понимать, что защищать свой организм надо комплексно, от всех вредных продуктов горения, что непросто сделать в обычной жизни.

Единственное надежное средство спасти от вредного дыма – покинуть территорию задымления. Если это не представляется возможным, тогда рекомендуется:

Свести к минимуму нахождение на открытом воздухе. Особенно ранним утром и в местах, где возможны дополнительные источники загрязнения воздуха, прежде всего это касается автомобильных трасс.

- По возможности, находитесь в помещении, где есть вентиляция и работают кондиционеры.
- Желательно отказаться от физических нагрузок, особенно от утренней пробежки.
- Пить как можно больше жидкостей, лучше, если это будет подсоленная и щелочная вода.
- Исключить сладкие и газированные напитки. Обязательно включить в свой рацион кисломолочные продукты.
- При отсутствии противопоказаний принимать поливитамины.
- При усилении запаха гари надевать специальные защитные маски.

- Окна и двери помещений держать закрытыми, хотя бы вочные и утренние часы, когда концентрация вредных веществ в воздухе достигает максимума.
- Ежедневно проводите влажные уборки.
- Как можно чаще принимайте душ.
- Увлажняйте слизистые носа физраствором, а глаза – гигиеническими каплями для глаз.
- Рационально питайтесь.
- Не принимайте алкоголь. Откажитесь от курения.
- Люди с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем должны усиленно соблюдать рекомендации врачей (регулярно мерять давление и, при необходимости, пересматривать дозировки лекарств).
- Не использовать ароматизированные свечи для маскировки запаха дыма.

Использование марлевых повязок и занавешивание окон влажной марлей, в период торфяных пожаров, не целесообразно, т.к марлевые повязки в т.ч. смоченные водой, не спасут от отравления угарным газом во время задымления. Влажные марли, повешенные на окно, резко повышают температуру в помещении, а она и так достаточно высокая. Влажная марлевая повязка, да еще загрязненная продуктами горения, существенно ухудшает дыхание, что может привести к очень серьезным последствиям, особенно у людей, страдающих хроническими легочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

