

## Что делать при смоге?

*В июле 2011 года Архангельск оказался в блокаде смога — город окутал дым от лесных и торфяных пожаров. В некоторые дни концентрация оксида углерода превышала норму почти в два раза. При этом очень слабый ветер не мог развеять дымовую завесу.*

Специалисты АОСС в таких случаях рекомендуют следующие правила:

1. Даже простая марлевая повязка при смоге довольно эффективная защита, но, только для взвешенных частиц. Микрочастицы и газы повязка не задерживает, поэтому, если есть возможность не выходить на улицу, — лучше не выходить. Маску можно смачивать водой, однако нужно понимать, что ношение маски людьми, страдающими легочными заболеваниями может ухудшить их состояние, т.к. создает дополнительное сопротивление дыханию.

2. Пить больше чистой воды, не менее 2-2,5 литров в день, из них до 0,5 литров минеральной воды.

3. Как можно чаще в течение дня принимать прохладный душ (5-20 минут) - он освежает, снимает напряжение и усталость.

4. По возможности пользоваться кондиционерами, воздухоочистителями с современными фильтрами и эффектом ионизации положительными и отрицательными ионами дома и в офисе.

5. Пить 2-3 чашки хорошего зеленого чая в течение дня.

6. По возможности держать окна закрытыми. Если Вы все же решили проветривать, то необходимо учитывать, что хуже всего обстановка в ранние утренние часы, когда вся опасная взвесь концентрируется в приземном слое. Ближе к полудню земная поверхность прогревается, и под воздействием восходящих потоков воздуха взвесь поднимается вверх. Кроме того, можно завешивать открытые окна сетками или марлей, которые надо постоянно увлажнять. Делать это желательно в утренние часы, т.к. днем это может способствовать духоте и еще большему повышению температуры в помещении.

7. У себя дома желательно проводить влажную уборку и стараться увлажнять воздух, чтобы избежать пересыхания слизистой носа. Особенно важно делать промывание носа и полоскание полости рта.

8. Постарайтесь не перенапрягаться физически. Любая дополнительная физическая нагрузка заставит вас дышать чаще и глубже, что в сложившейся экологической обстановке скажется негативно на Вашем здоровье.

9. В этот период во избежание проблем с глазами не рекомендуется ношение любых контактных линз. При раздражении глаз компонентами смога нужно промывать их препаратами типа искусственной или натуральной слезы.

10. Тем, кто страдает бронхиальной астмой, а также хроническим бронхитом, рекомендуется:

- не уменьшать дозу применяемых лекарственных препаратов;
- постоянно иметь при себе ингаляторы;
- если потребность в ингаляторах превышает 4-6 раз в день, необходимо обратиться к врачу.