ПАМЯТКА
по действиям населения, проживающего в зонах воздействия природных пожаров при получении сигналов оповещения посредством местной и локальной системы оповещения, сегментов КСЭОН и другим каналам и средствам оповещения

Население, проживающее в зонах воздействия природных пожаров должно знать место расположения пункта временного размещения, а также порядок сбора и отправки.

При получении сигнала оповещения следует отключить все системы коммунального хозяйства, быстро собраться и взять с собой:

пакет с документами, деньги, медицинскую аптечку;

трехдневный запас продуктов, постельное белье и туалетные принадлежности;

комплект верхней одежды и обуви.

Всем эвакуируемым необходимо прибыть к установленному сроку на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район. В зависимости от сложившейся обстановки население эвакуируется специально выделенным для этих целей транспортом или в пешем порядке. По прибытии в конечный пункт производится регистрация и организуется отправка в места размещения для временного проживания. Особое внимание уделить детям.

Главную опасность для здоровья людей в период сильных лесных и торфяных пожаров представляют мелкие взвешенные частицы в воздухе размером в 10 микрон. Глубоко проникая в дыхательную систему, они не выводятся, а накапливаются, влияя на здоровье и продолжительность жизни человека.

Кроме того, из-за низкого содержания в воздухе кислорода происходит ухудшение самочувствие людей с сердечной и легочной недостаточностью, людей, страдающих сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы.

При этом рост атмосферного давления может вызвать отрицательную реакцию у гипертоников, людей с ишемической болезнью сердца, перенесших инфаркт, инсульт.

Рекомендации по поведению при задымлении от природных пожаров:

не выходите на улицу с 12 до 16 часов дня;

ограничьте физические нагрузки;

клубов, занятий спортом (кроме плавания в закрытых бассейнах);

больше пейте: для возмещения потери солей и микроэлементов в связи с интенсивным выделением пота. Рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочнокислые напитки, соки, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли;

откажитесь от сладких газированных напитков, а также исключите алкоголь, в том числе пиво;

воздержитесь от курения;

для снижения токсического воздействия смога (при отсутствии противопоказаний), принимайте поливитамины;

в пище придерживайтесь легкой фруктово-овошной диеты;

для защиты от дыма используйте защитные маски, увлажненные водой, а оконные и дверные проемы завесьте влажной тканью;

в помещениях проводите ежедневные влажные уборки;

несколько раз в день умывайтесь, принимайте прохладный душ и носите одежду из натуральных тканей.

В случае возникновения признаков одышки, кашля, бессонницы срочно обратитесь к врачу. При наличии хронического заболевания строго выполняйте назначения, рекомендованные лечащим доктором.