

## Как защититься от смога

При горении лесов и торфяников воздух насыщается вредными веществами, которые негативно влияют на здоровье человека. Особенно опасен угарный газ. Через легкие он попадает в кровь и образует соединение, которое не способно переносить кислород к органам и тканям. Кроме того, оксиды азота, которые также образуются во время горения, не только повышают токсичность угарного газа, но и приводят к головным болям и кашлю. Опасны и содержащиеся в дыму мелкие частицы. Они оседают в легких, вызывая обострение хронических заболеваний дыхательной системы.

В связи с угрозой, которую продукты сгорания представляют для здоровья людей, эксперты рекомендуют, как защититься от дыма:

1. **Избегать утренних прогулок** и длительного нахождения на открытом воздухе в рассветное время. В эти часы концентрация смога в нижних слоях атмосферы достигает самых высоких значений.
2. По возможности ограничить время пребывания вне помещения и в любое другое время. **Любая защита от дыма и смога имеет свои границы**, и лучше лишний раз не подвергать свой организм ненужному риску.
3. **Обильное питье** при повышенной концентрации дыма в воздухе - это не только способ остановить обезвоживание, но и разумная мера борьбы с нарушением солевого обмена. Восстановить баланс солей в организме помогают также минеральная и подсоленная вода, кисломолочные продукты, соки, кислородные коктейли. Напротив, алкоголь и газированные напитки только усугубляют проблему.
4. Токсическое воздействие смога на организм можно уменьшить, принимая **поливитамины**. Помогут также хорошо вымытые овощи и фрукты, полезная, легко усваиваемая пища.
5. Избавиться от накопления вредных веществ в помещении помогут **ежедневные влажные уборки**.
6. Рекомендуется **принимать душ** так часто, как это возможно. Вода удаляет невидимые глазу продукты горения с кожи. Кроме того, душ - лучшая помощь при тепловом ударе или в качестве его профилактики.
7. Максимально часто рекомендуется **промывать нос и горло**. Частички смога, которые оседают на слизистых, - фактор риска развития опасных заболеваний органов дыхания.
8. **Курение - главный враг** во время смога и сильного задымления. Справляться с удвоенной нагрузкой естественные фильтры в нашем организме будут просто не в состоянии.
9. Если **защита от дыма и смога** требует более решительных мер, чем просто правильный образ жизни, помогут ватно-марлевые повязки своими руками или фабричного производства. Для усиления действия маски полезно увлажнять. Дышать станет тяжелее, но в условиях сильного задымления это стоит того. Еще лучший эффект фильтрации дадут промышленные и бытовые респираторы.
10. **Окна и двери помещения стоит также изолировать** влажной тканью, чтобы защитить помещения от уличного смога. Сделать это полностью не получится, но сделать все возможное - долг каждого.
11. Хронические заболевания органов дыхания, приступы слабости, головокружения, отдышка, кашель, бессонница - **повод немедленно обратиться к врачу**. Людям, которые подвержены подобным проблемам, лучше вообще покинуть населенный пункт до улучшения ситуации.