***При задымлении населенных мест рекомендуется:***

 **- свести к минимуму нахождение на открытом воздухе, особенно ранним утром.**

**- для защиты использовать специальные маски или повязки.**

**- для предотвращения проникновения дыма в жилое помещение оконные и дверные премы не открывать и завешивать влажной тканью.**

 **-проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах.**

**- рекомендуеться правильно организовать питьевой режим.**

**- для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей.**

**-для людей с хроническими заболеваниями, следует выполнять предписание врачей.**

****

**-детям и беременным следует отказаться от прогулок, не оставлять без присмотра маленьких детей.**

**- необходимо отказаться от алкогольной продукции и по возможности исключить курение.**

**- при ухудшении состояния здоровья и появлении признаков отравления обратиться за медицинской помощью!!!!!!**

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае»**