Снижаем риски в период неблагоприятных метеоусловий

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 01.02.202211:02 |
| **Снижаем риски в период неблагоприятных метеоусловий** |
|  |
| Режим «чёрногонеба» – это период, когда из-за неблагоприятных метеоусловий (НМУ),в первую очередь, отсутствия ветра, загрязняющие веществанакапливаются в воздухе особенно активно. «Черное небо» вредно дляздоровья: могут проявиться или обостриться сердечно-сосудистые,легочные и другие хронические заболевания.  Специалисты медицинского центра ФГКУ «Национальныйгорноспасательный центр» рассказали коллективу, какие мерыпредосторожности необходимо принять, чтобы не навредить здоровью вэтот период.  **Что делать, пока ситуация не улучшилась?**  Даже простая марлевая повязка при смоге довольно эффективная защита– но только для взвешенных частиц. Микрочастицы и газы повязка незадерживает, поэтому если есть возможность не выходить на улицу –лучше не выходить. Однако надо понимать, что ношение маски людьми,страдающими легочными заболеваниями может ухудшить их состояние,т.к. создает дополнительное сопротивление дыханию.  Пить больше чистой воды, не менее 2-2,5 литров в день, из них до0,5 литров минеральной воды. Пить 2-3 чашки хорошего зеленого чая втечение дня.  Как можно чаще в течение дня принимать прохладный душ (5-20 минут)– он освежает, снимает напряжение и усталость.  По возможности пользоваться кондиционерами, воздухоочистителями ссовременными фильтрами и эффектом ионизации положительными иотрицательными ионами дома и в офисе.  Дома желательно проводить влажную уборку и стараться увлажнятьвоздух, чтобы избегать пересыхания слизистой носа. Особенно важноделать промывание носа и полоскание полости рта.  По возможности держите окна закрытыми. Если вы все же решилипроветривать, то необходимо учитывать, что хуже всего обстановка вранние утренние часы, когда вся опасная взвесь концентрируется вприземном слое. Ближе к полудню земная поверхность прогревается, ипод воздействием восходящих потоков воздуха взвесь поднимаетсявверх.  Постарайтесь не перенапрягаться физически. Любая дополнительнаяфизическая нагрузка заставит вас дышать чаще и глубже, что всложившейся экологической обстановке скажется негативно на Вашемздоровье.  В этот период во избежание проблем с глазами, врачами нерекомендуется ношение любых контактных линз.  Лучше всего на это время покинуть город.  Тем, кто страдает бронхиальной астмой, а также хроническимбронхитом, 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. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |