



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным  
стихийных бедствий

---

01.02.2022 11:02

**Снижаем риски в период неблагоприятных метеоусловий**



Режим «чёрного неба» – это период, когда из-за неблагоприятных метеоусловий (НМУ), в загрязняющие вещества накапливаются в воздухе особенно активно. «Черное небо» вредит или обострится сердечно-сосудистые, легочные и другие хронические заболевания.

Специалисты медицинского центра ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» рекомендуют предосторожности необходимо принять, чтобы не навредить здоровью в этот период.

### **Что делать, пока ситуация не улучшилась?**

Даже простая марлевая повязка при смоге довольно эффективная защита – но только для газов повязка не задерживает, поэтому если есть возможность не выходить на улицу – лучше понимать, что ношение маски людьми, страдающими легочными заболеваниями может вызвать дополнительное сопротивление дыханию.

Пить больше чистой воды, не менее 2-2,5 литров в день, из них до 0,5 литров минеральной и зеленого чая в течение дня.

Как можно чаще в течение дня принимать прохладный душ (5-20 минут) – он освежает, снимает стресс.

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

Дома желательно проводить влажную уборку и стараться увлажнять воздух, чтобы избежать пересыхания. Особенно важно делать промывание носа и полоскание полости рта.

По возможности держите окна закрытыми. Если вы все же решили проветривать, то не обдувайтесь об обстановку в ранние утренние часы, когда вся опасная взвесь концентрируется в приземном слое. Поверхность прогревается, и под воздействием восходящих потоков воздуха взвесь поднимается.

Постарайтесь не перенапрягаться физически. Любая дополнительная физическая нагрузка в такой обстановке глубже, что в сложившейся экологической обстановке скажется негативно на Вашем здоровье.

В этот период во избежание проблем с глазами, врачами не рекомендуется ношение контактных линз.

Лучше всего на это время покинуть город.

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.

