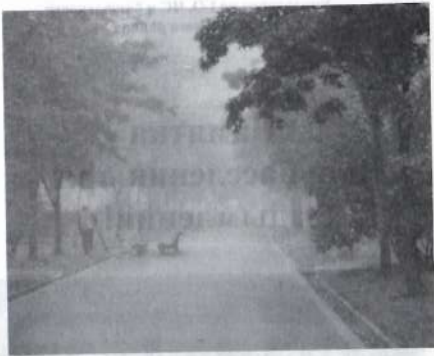


## Уважаемые жители Енисейского района!

С целью безопасности своего здоровья и здоровья своих близких убедительно просим Вас соблюдать простые правила предосторожности:



1. при сильном задымлении использовать во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или приобрести в аптеке защитные маски;

2. по возможности минимизировать время пребывания на улице;

3. плотно закрывать окна и двери, щели между дверьми и окнами рекомендуется затыкать влажной тканью,

при отсутствии герметичности окон и дверей сделать завесы из влажной ткани;

4. обеспечить обильное питье (щелочная минеральная вода, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай);

5. при использовании в закрытых помещениях вентиляторов и кондиционеров не допускайте переохлаждений;

6. увлажняйте воздух в помещении простым способом – необходимо намочить полотенце (простынь и пр.) и повесить на дверь, менять каждые 2-4 часа;



7. лицам с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно – сосудистой системы, необходимо строго соблюдать

рекомендации врачей, не забывать принимать лекарственные препараты;

8. как можно чаще проводить влажную уборку помещений;

9. принимать душ;

10. не курить;

11. исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;

12. отказаться от употребления алкогольной продукции;

13. по возможности, организовать орошение придомовой территории;

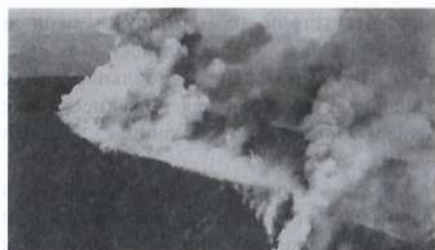
14. не оставлять без присмотра маленьких детей, особенно в помещениях с открытыми окнами, балконами;

15. навещать одиноко проживающих пожилых родственников и близких.



Запомните симптомы отравления дымом:

- быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность;
- замедленная спутанная речь;
- нарушение ориентации в пространстве;
- учащение пульса (тахикардия);
- повышение артериального давления;
- судороги;
- нарушение дыхания.



Муниципальное казенное учреждение  
«Управление по ГО, ЧС и безопасности  
Енисейского района»:

663180, г. Енисейск ул. Ленина, 118.

т/ф. (39195) 2-80-06,

**Единая дежурно-диспетчерская  
служба:**

**112,**

**т/ф. (39195) 2-80-12,**

**т. (39195) 2-45-00**

**сот. +7-950-410-64-84**

МКУ «Управление по ГО, ЧС и Безопасности  
Енисейского района»



Управление по ГО, ЧС и безопасности  
Енисейского района

**Памятка  
для населения при  
задымлении!**



Енисейский район  
2016