



Управление Роспотребнадзора по РБ

Как сохранить здоровье при задымлении?



● По возможности **уменьшите время** пребывания на улице

! Во время пребывания на открытом воздухе используйте увлажненные **пятислойные марлевые маски** или **защитные маски**



- **Плотно** закройте окна и двери
- В помещении как можно чаще проводите **влажную уборку**





Лицам с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, необходимо **быть более осторожными**, при обострении заболеваний - **немедленно обратиться к врачу**



- Контактные линзы в «дымную» погоду лучше **не носить**, т.к. можно ухудшить состояние глаз
- **Исключите** дополнительную физическую активность, т.к. в эти моменты человеку требуется **больше кислорода**
- Пейте **больше воды**, а грудничкам увеличьте частоту грудного кормления

- Рекомендуется принимать **поливитамины** при отсутствии противопоказаний
- Употребляйте **легкоусвояемые, богатые витаминами и минеральными веществами** продукты, овощи и фрукты

