

Памятка при наступлении неблагоприятных метеорологических условий

Сегодня жители любого промышленного города не могут быть в полной мере защищены от загрязнения атмосферного воздуха.

При наступлении неблагоприятных метеорологических условий (НМУ) происходит накопление загрязняющих веществ в приземном слое атмосферы. В этих условиях знание и применение комплекса профилактических мер по нейтрализации вредных воздействий могут в значительной степени ослабить и даже исключить действие загрязняющих веществ на организм человека.

Профилактические меры защиты организма человека при наступлении НМУ:

Ограничить физическую активность и пребывание на открытом воздухе особенно в периоды суток с 10 до 16 часов. При необходимости надеть медицинскую маску.

Закрывать окна и двери. Ежедневно проводить влажную уборку помещений.

Пить кипяченую, очищенную или щелочную минеральную воду без газа, либо чай, а также часто полоскать ротовую полость слабым раствором пищевой соды, чаще принимать душ.

В рацион питания включить продукты содержащие пектин, например: вареная свекла, свекольный сок, яблоки, фруктовые кисели, мармелад, а также витаминные напитки на основе шиповника, клюквы, отвары из трав, натуральные соки. Употреблять больше овощей и фруктов, богатых натуральной клетчаткой и пектинами, в виде салатов и пюре.

Рекомендуется увеличить в рационе питания детей потребление цельного молока, кисломолочных продуктов, свежего творога, мяса: говядины, печени (продуктов с высоким содержанием железа).

Для вывода токсических веществ и очистки организма рекомендуется применять: тагансорбент, тагангель-айя, активированный уголь.

Рекомендуется по возможности в периоды НМУ выезжать в загородную или парковую зону.

Информацию о погодных условиях, о периодах НМУ, о состоянии атмосферного воздуха в городе Усть-Каменогорска можно получить по телефонам: **112** или **138**. На сайтах: www.vkogps.kz или www.yk.kz.