**Уважаемые жители п.Шумский!**

В Иркутской области из-за жаркой погоды, отсутствия дождевых осадков в семи муниципальных образованиях: Усть-Кутское муниципальное образование, муниципальное образование Мамско-Чуйского района, муниципальное образование «Киренский район», муниципальное образование «Катангский район», муниципальное образование «Нижнеилимский район», муниципальное образование «Устъ-Илимский район», Чунское районное муниципальное образование продолжают действовать лесные пожары.

Задымление атмосферного воздуха в Нижнеудинском районе связано с пожарами на вышеперечисленных территориях.

**В связи с этим убедительно просим соблюдать следующие правила поведения при смоге:**

– по возможности вывезти из задымлённой территории детей, пожилых людей и граждан, страдающих хроническими заболеваниями сердца и дыхательных путей;

– избегать длительного пребывания на улице детей и беременных женщин;

– окна квартиры или офиса держать закрытыми в ночные и утренние часы (утром особенно велика концентрация вредных веществ в воздухе);

– открытые окна или форточки обязательно завешивать мокрой марлей или любым другим тонким полотном;

– по возможности не пользоваться транспортом;

– сократить физическую активность;

– при отсутствии аллергии следует пить поливитамины против отравления продуктами горения;

– при сильной задымлённости необходимо применять средства индивидуальной защиты (респираторы, марлевые и медицинские маски). Для более надёжной защиты от вредных частиц, содержащихся в дыме, маски и повязки рекомендуется периодически смачивать в воде;

– людям, страдающим хроническими заболеваниями, заболеваниями сердца и дыхательных путей не следует сокращать дозировку лекарственных препаратов, при ухудшении самочувствия незамедлительно обратиться к врачу;

-людям с повышенным давлением крайне необходимо измерять его не менее 2-х раз в день; в экстренных случаях обратиться за помощью к медикам;

– необходимо всячески повышать влажность в квартире (пользоваться бытовыми увлажнителями и очистителями воздуха, кондиционерами, чаще делать влажную уборку, перед вентиляторами ставить воду, лёд);

– при сильной задымлённости воздуха следует носить лёгкую одежду из натуральных тканей, чаще принимать прохладный душ, систематически полоскать горло и промывать нос;

– рекомендуется воздержаться от курения, распития алкогольных напитков;

– в качестве профилактики возникновения последствий влияния смога на дыхательные пути, полезно посещать бассейн, делать дыхательную гимнастику;

– при сильном недомогании, бессоннице, возникновении кашля во время смога, необходимо как можно скорее обратиться к врачу.