**Главное управление МЧС России по Красноярскому краю рекомендует жителям края в случае задымления от природных пожаров соблюдать меры личной безопасности:**

 • не выходите на улицу без необходимости;

 • для защиты от дыма используйте защитные маски, увлажненные водой, а оконные и дверные проемы завесьте влажной тканью;

• ограничьте физические нагрузки и временно откажитесь от посещения фитнес-клубов, занятий спортом (кроме плавания в закрытых бассейнах);

 • больше пейте: для возмещения потери солей и микроэлементов в связи с интенсивным выделением пота. Рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочнокислые напитки, соки, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли;

 • откажитесь от сладких газированных напитков, а также исключите алкоголь;

 • воздержитесь от курения;

 • для снижения токсического воздействия смога (при отсутствии противопоказаний), принимайте поливитамины;

 • в пище придерживайтесь легкой фруктово-овощной диеты;

 • в помещениях проводите ежедневные влажные уборки;

• несколько раз в день умывайтесь, принимайте прохладный душ и носите одежду из натуральных тканей. В случае возникновения признаков одышки, кашля, бессонницы срочно обратитесь к врачу. При наличии хронического заболевания строго выполняйте назначения, рекомендованные лечащим доктором.