**РЕКОМЕНДАЦИИ НАСЕЛЕНИЮ О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЭТО НУЖНО ПОМНИТЬ!**

1) Не паникуйте и не поддавайтесь панике. Призывайте окружающих к спокойствию.

2) Немедленно звоните по телефону «01» или «112» с мобильного телефона

Если Вы оказались вблизи пострадавшего, окажите первую медицинскую помощь.

3) Включите радио, телевизор, прослушайте информацию, передаваемую через уличные громкоговорители и громкоговорящие устройства.

4) Выполняйте рекомендации специалистов (спасателей и пожарных, сотрудников полиции, медицинских работников).

5) Не создавайте условия, препятствующих и затрудняющих действия пожарно-спасательных подразделений, медицинских работников, сотрудников полиции, сотрудников общественного транспорта.

**Рекомендации населению по поведению в условиях задымленности от лесных пожаров**

При повышенной задымленности атмосферного воздуха, вызванной лесными пожарами, с целью предупреждения отравления людей продуктами горения, обострения сердечно-сосудистых, легочных и прочих хронических заболеваний, предупреждения острых приступов заболеваний следует уделять особое внимание профилактическим мероприятиям, ограничивающим поступление в организм вредных химических веществ.

1. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром. В такое время суток в воздухе находится максимальное количество смога.

2. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.

3. Если выйти все же придется, людям, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, нужно брать с собой необходимые лекарства.

4. Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром.

5. По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха.

6. Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки  и т.д.)  увлажненной тканью и периодически ее менять.

7. Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах; полезно также поставить в жилых и рабочих помещениях емкости с  водой, чтобы повысить влажность воздуха.

8. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок.

9. Максимально ограничить курение, избегать употребления алкогольных напитков и пива, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

10. Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых.

11. Исключить из питания жирную пищу, Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

12. Рекомендуется обильное питье, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

13. В целях снижения токсического воздействия смога на организм принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).

14. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

15. Несколько раз в день принимать душ.

16. Промывать нос и горло.

17. Чтобы не ухудшать без того непростую ситуацию из-за горящих лесов, целесообразно ограничить поездки на личном транспорте, который дает значительный вклад в загрязнение атмосферного воздуха населенных мест.

18. При очень сильном задымлении атмосферного воздуха населенных пунктов в результате массовых лесных пожаров рекомендуется по возможности выехать из населенного пункта, подвергнувшегося задымлению, или ограничить время пребывания в нем; а также вывезти детей, пожилых и ослабленных людей, хронических больных.

19. Для лиц, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниям рекомендуется:  
–  измерять артериальное давление не менее 2 раз в день;

–  при устойчивой артериальной гипертензии - обратиться к врачу;

–  иметь при себе лекарственные препараты, рекомендованные лечащим врачом.

20. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.

21. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.

**Порядок действия населения при эвакуации**

При получении информации о начале эвакуации сле­дует быстро собраться и взять с собой: пакет с документами и деньгами, медицинскую аптечку; трехдневный запас продук­тов, постельное белье и туалетные принадлежности; комплект верхней одежды и обуви.

Всем эвакуируемым необходимо прибыть к установленному сроку на эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район.

В зависимости от сложившейся обстановки население эвакуируется специально выделенным для этих целей транспортом или в пешем по­рядке.

По прибытии в конечный пункт производится регист­рация и организуется отправка в места размещения для вре­менного проживания.

Эвакуация является одним из наиболее эффективных мероприятий по защите населения от чрезвычайных ситуаций.