Правила поведения в период задымления

📌необходимо минимизировать свое пребывание на улице;

📌стараться спланировать передвижение по улице в часы наименьшего задымления (как правило, в дневные часы);

📌при выходе на улицу использовать маски, ткань, которую можно увлажнить;

📌дома держать окна плотно закрытыми;

📌чаще делать влажную уборку помещений;

📌снизить физическую активность;

📌повышенного внимания требуют пожилые люди, а также люди, у которых есть проблемы с верхними дыхательными путями, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с лишним весом, болеющие сахарным диабетом. Необходимо соблюдать рекомендации врачей