

# ДЫМ И ГАРЬ ОТ ПОЖАРОВ - ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Смог от пожаров представляет собой смесь газов и мелких частиц, вызывающих опасность для человека.



Приземный озон вызывает проблемы с легкими, воспаление горла.



Угарный газ (монооксид углерода) – бесцветный, лишенный запаха газ. Он блокирует гемоглобин в эритроцитах и тем самым препятствует переносу кровью кислорода. Особо опасен для людей с заболеванием сердечно сосудистой системы.



Пыль вызывает резь в глазах и слезотечение.



Дым, который затрудняет дыхание, приводит к отеку носа и горла.

## Симптомы отравления

- головокружение
- головная боль
- тошнота и рвота
- боли в груди
- приступы кашля и удушья
- насморк
- слезотечение
- сухость глаз



## Действия для облегчения своего состояния

Для снижения токсического действия компонентов дыма и гари необходимо пить натуральные соки и есть фрукты. В них содержатся антиоксиданты.



Максимально использовать влажные марлевые повязки, чтобы снизить риск попадания мелких частиц в легкие.



Купаться и посещать бассейн – легкие очень активно работают и попавшие внутрь частицы в процессе активного дыхания могут удалиться.



Откажитесь от контактных линз в пользу обычных очков.

