

При объявлении на территории города режима НМУ жителям рекомендуется:

1. Поскольку при НМУ загрязнение атмосферного воздуха возрастает в приземном слое, в первую очередь необходимо ограничить поездки на личном транспорте, который в данный период дает наибольший вклад в загрязнение в зоне дыхания населения.

2. Сократить время пребывания на открытом воздухе, особенно вблизи автотрасс или других источников загрязнения.

3. Не открывать для проветривания помещений окна, особенно ночью и ранним утром.

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

5. Проводить ежедневную влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах.

6. Людям, страдающим хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми, аллергическими заболеваниями, при нахождении на открытом воздухе, необходимо иметь при себе необходимые лекарственные препараты.

7. Ограничить физическую нагрузку на открытом воздухе.

8. Занятие физкультурой и спортом проводить в закрытых спортивных комплексах.

9. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок. Избегать прогулок вдоль автомобильных трасс.

10. Выезжать на отдых в загородную зону.

11. Избегать употребления алкогольных напитков, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

12. Промывать нос и горло при возвращении домой.

13. Не допускать сжигание отходов и мусора.