Для снижения возможных негативных последствий для здоровья в условиях высокой задымленности от лесных пожаров Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю рекомендует населению выполнять следующие действия:

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

6. Ограничить физическую нагрузку, в т.ч. сократить рабочий день для работающих со значительной физической нагрузкой.

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

8. Избегать употребления алкогольных напитков и пива, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем.

9. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью.

10. 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, молочнокислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

11. 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.

12. 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.

13. Для лиц, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, 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.

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

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