При задымлении воздуха для безопасности своего здоровья и здоровья своих близких необходимо соблюдать простые правила предосторожности:

 при сильном задымлении использовать во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или приобрести в аптеке защитные маски;

 по возможности минимизировать время пребывания на улице;

плотно закрывать окна и двери, щели между дверьми и окнами рекомендуется затыкать влажной тканью, при отсутствии герметичности окон и дверей сделать завесы из влажной ткани;

обеспечить обильное питье (щелочная минеральная вода, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай);

увлажняйте воздух в помещении простым способом – необходимо намочить полотенце (простынь и пр.) и повесить на дверь, менять каждые 2-4 часа;

лицам с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно – сосудистой системы, необходимо строго соблюдать рекомендации врачей, не забывать принимать лекарственные препараты;

исключить дополнительную физическую активность, так как в эти моменты человеку требуется больше кислорода;

как можно чаще проводить влажную уборку помещений, принимать душ;

отказаться от употребления алкогольной и табачной продукции.