

Методический материал
для использования в работе с населением при возникновении
задымленности в населенных пунктах

Дым не бывает безвредным

Дым содержит губительные для человека вещества — азотную и азотистые кислоты, аммиак, серную кислоту, фенол и другие. Известно, что причиной многих заболеваний нервной системы, органов дыхания и пищеварения становились отравления дымом, имевшие место во время тушения пожаров. Дымный смог оказывает вредное воздействие на всех, но особенно опасен он для детей (прежде всего новорожденных и грудных), пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, аллергиков.

Смог может стать причиной одышки, затруднения и остановки дыхания, тахикардии, головных болей, кашля и у вполне здорового человека. Он вызывает воспаление слизистых оболочек глаз (конъюнктивиты), носа и гортани (аллергический ринит, кашель и першение), снижение иммунитета, воздействуя на организм через слизистые и кожу. Очень негативно сказывается пребывание в задымленном городе на состоянии беременных, вынужденно подвергающих токсическому воздействию и себя, и своего ребенка.

Симптомы отравления дымом разнообразны. Признаком отравления может быть ухудшение общего состояния: появляются головные боли, тошнота, рвота, чувство слабости, снижается трудоспособность. Могут возникнуть судороги и в итоге, если человек довольно долго находился на улице, — тепловой удар. Не оставляйте упавшего в обморок человека без внимания, срочно вызывайте врачей, а до их приезда сами, вместе с другими прохожими, пассажирами оказывайте пострадавшему первую помощь: помогите ему лечь в прохладное место; освободите от давящей одежды; приподнимите голову и плечи, подложив под них подушку, свернутую

одежду, сумку или валик из полотенца; смочите лицо прохладной водой и протирайте тело мокрыми салфетками, платком. Если пострадавший в сознании, ему надо давать часто, но понемногу холодную воду. Хуже, если ваш пострадавший потерял сознание. В этом случае поверните его на бок, чтобы дыхательные пути были проходимы, и как можно скорее вызовите «скорую».

Средства защиты органов дыхания

Увлажненная трехслойная марлевая повязка, смоченный водой носовой платок — основные средства защиты дыхательных путей при смоге. Они существенно облегчают дыхание, препятствуя попаданию дыма и гари в нос и рот. Сухая медицинская маска таким спасительным «эффектом фильтрации» не обладает, так что не ленитесь носить с собой бутылку с водой, чтобы при необходимости поливать ею ваше средство защиты. Когда задымление станет меньше, можно ограничиться и сухой марлевой повязкой. Эффективное средство профилактики развития и обострения различных заболеваний — промывание носа и горла, причем делать это надо 1–2 раза в день, чтобы не допустить попадания вредных веществ в нижние дыхательные пути, кровь и пищевод.

Сидеть постоянно в помещении невозможно, поэтому постарайтесь соблюдать следующие правила: не выходите на улицу днем, когда особенно жарко — с 13 до 17–18 часов (прогулки детей в это время придется совсем исключить); охлаждайте жилые помещения, но не ниже 22–23 градусов; пейте больше прохладной жидкости (но не ледяной) — воды, компотов, фруктовых и травяных чаев, морсов; исключите газированные напитки и алкоголь; перейдите на более легкую пищу, отдавая предпочтение рыбе, овощам и фруктам; избегайте повышенных физических нагрузок и, по возможности, принимайте несколько раз в день душ.

Рекомендации эксперта

«Промывайте нос два раза в день — перед выходом на задымленную улицу и возвращаясь домой».

Эффективным средством профилактики против угарного газа, может быть промывание носа.

Такой простой способ может предотвратить попадание в нижние дыхательные пути и в организм вредных продуктов горения — угарного газа и едких смол. Концентрация опасных веществ в воздухе из-за жары и пожаров превышена. Представьте себе, что вы вдыхаете эти вредные вещества, они плотным слоем оседают на слизистой носоглотки. Затем, если их не удалить, весь яд попадает в нижние дыхательные пути, в пищевод, в кровь.

Промывание носа позволяет, во-первых, тщательно очистить слизистую от вредных веществ. Во-вторых, оно стимулирует работу защитных ресничек мерцательного эпителия, которые отвечают за процесс самоочищения носа. Когда вы удаляете с них всю копоть и смолы, улучшается их подвижность, нос вновь может выполнять свои барьерные функции. Если вы при этом пользуетесь минеральными растворами для промывания, они еще и активизируют защитные свойства клеток слизистой, снимают отек и увлажняют слизистую.

Без промывания носа нельзя оставлять детей старше четырех лет, пожилых людей, тех, кто страдает хроническими заболеваниями полости носа (ринитами), носоглотки или околоносовых пазух. При отсутствии каких-либо жалоб и неприятных ощущений промывать нос желательно два раза в день — перед выходом на задымленную улицу и после возвращения в помещение, ну или хотя бы раз в день, когда приходите домой. При наличии жжения, сухости в носу или горле, заложенности носа или выделений, одышки, першения в горле процедуру можно проводить чаще, до 3–4 раз в день. В этом случае необходимо обратиться к ЛОР-врачу. Впрочем, проконсультироваться у специалиста стоит в любом случае, так как очень важно соблюдать правильную технику промывания носа. Врач покажет, как это делать правильно и эффективно. У промывания носа есть свои противопоказания. Процедуру нельзя делать при остром отите или обострении хронического отита, при опухолях полости носа и носоглотки, при частых носовых кровотечениях. Также не рекомендуется промывание носа малышам до четырех лет.

Простые правила защиты от воздействия дыма

Нам всем не мешает знать некоторые простые правила, которые помогут снизить эффект воздействия дыма:

- Используйте трехслойную марлевую повязку, смоченный водой или носовой платок. Сухая защитная медицинская маска не поглощает содержащиеся в дыме мелкие частицы, а специальные маски-респираторы справляются с этим лучше. Продаются они обычно в хозяйственных магазинах;
- Если на улице дым — окна и двери в квартире держите закрытыми, а при невозможности, в особо жаркую погоду перекройте влажными занавесками (с периодичным их смачиванием водой), кондиционер включайте в режиме циркуляции;
- Если есть возможность, то лучше покинуть на время задымленную местность (особенно это касается беременных женщин);
- Промывайте нос два раза в день — перед выходом на задымленную улицу и возвращаясь домой;
- Следует принимать препараты, содержащие цинк и селен, употреблять в пищу больше клетчатки, пектинов и меньше есть жирного;
- Не стоит заниматься активными видами спорта или совершать длительные прогулки, в наиболее «дымные» дни следует плотно закрывать окна и стараться меньше выходить из дома.

При ухудшения общего состояния:

головные боли, тошнота, рвота, чувство слабости, снижение трудоспособности – обратитесь к врачу.

ПАМЯТКА «ДЫМ ОТ ТОРФЯНИКОВ»

Проблема торфяных пожаров в России возникает каждое лето. Во время сильной жары, залежи торфа могут самовозгораться, хотя обычно торфяные пожары возникают при участии человека - причиной пожара может служить непотушенная сигарета или брошенная спичка.

Торфяной дым опаснее для здоровья, чем древесный, поскольку при сгорании торфа из него выделяется много соединений углерода, серы, азота и других попутных веществ, в том числе, торф в мелкоразделенном состоянии – в виде сажи. Вред от большинства токсичных газов и жары – вещь обратимая: головная боль, недомогание и вялость пройдут, а мелкодисперсная канцерогенная и обструктирующая сажа осядет в легких навсегда.

Следовательно, надо понимать, что защищать свой организм надо комплексно, от всех вредных продуктов горения, что непросто сделать в обычной жизни.

Единственное надежное средство спастись от вредного дыма – покинуть территорию задымления. Если это не представляется возможным, тогда рекомендуется:

Свести к минимуму нахождение на открытом воздухе. Особенно ранним утром и в местах, где возможны дополнительные источники загрязнения воздуха, прежде всего это касается автомобильных трасс.

- По возможности, находитесь в помещении, где есть вентиляция и работают кондиционеры.
- Желательно отказаться от физических нагрузок, особенно от утренней пробежки.
- Пить как можно больше жидкостей, лучше, если это будет подсоленная и щелочная вода.
- Исключить сладкие и газированные напитки. Обязательно включить в свой рацион кисломолочные продукты.
- При отсутствии противопоказаний принимать поливитамины.
- При усилении запаха гари надевать специальные защитные маски.

- Окна и двери помещений держать закрытыми, хотя бы в ночные и утренние часы, когда концентрация вредных веществ в воздухе достигает максимума.

- Ежедневно проводите влажные уборки.

- Как можно чаще принимайте душ.

- Увлажняйте слизистые носа физраствором, а глаза – гигиеническими каплями для глаз.

- Рационально питайтесь.

- Не принимайте алкоголь. Откажитесь от курения.

- Люди с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем должны усиленно соблюдать рекомендации врачей (регулярно мерять давление и, при необходимости, пересматривать дозировки лекарств).

- Не использовать ароматизированные свечи для маскировки запаха дыма.

Использование марлевых повязок и занавешивание окон влажной марлей, в период торфяных пожаров, не целесообразно, т.к марлевые повязки в т.ч. смоченные водой, не спасут от отравления угарным газом во время задымления. Влажные марли, повешенные на окно, резко повышают температуру в помещении, а она и так достаточно высокая. Влажная марлевая повязка, да еще загрязненная продуктами горения, существенно ухудшает дыхание, что может привести к очень серьезным последствиям, особенно у людей, страдающих хроническими легочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

