

Если нет возможности укрыться от дыма, можно уменьшить его влияние на организм:

- старайтесь большую часть времени проводить в помещении и не открывайте окна и форточки;
- не занимайтесь спортом на открытом воздухе;
- не позволяйте детям играть на улице;
- сократите время выгула домашних животных;
- если задымленность сильная - использовать ватно-марлевую повязку (возможно, влажную);
- не пользуйтесь оконными вентиляторами, втягивающими воздух с улицы в дом, отключите эту функцию в кондиционере. Если из вентиляционных отверстий сильно тянет дым в дом, затяните их неплотной тканью (бязь, марля) и смачивайте ее водой с помощью пульверизатора;
- находясь в автомобиле, закройте окна и установите кондиционер в режим рециркуляции воздуха.

Дым наиболее опасен для людей, страдающих хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Им рекомендуется не выходить без особой нужды на улицу и оставаться в квартирах.

Необходимо больше пить воды, кислородные коктейли, принимать поливитамины. Это общеукрепляющие средства, которые помогут держать организм в тонусе. В пищу следует употреблять больше овощей, черную смородину, морскую рыбу. Эти продукты являются природными антиоксидантами, которые защищают наши клетки от воздействия внешней среды.