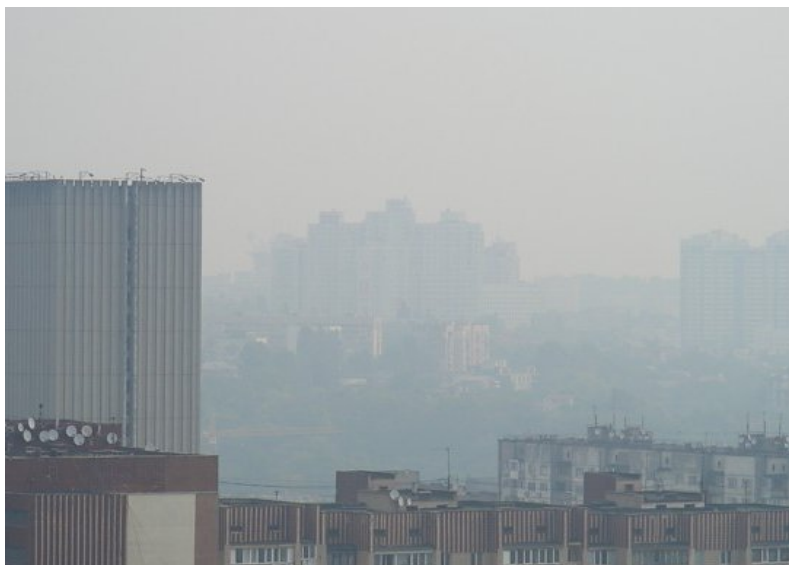


ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ ДЫМОМ



Если город затянут дымом от лесных пожаров – не стоит открывать окна, и тем более выходить на улицу. Если же вы уже пострадали от смога, то узнайте, как себе помочь.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ ДЫМОМ

Головная боль, головокружение, резкая слабость, заторможенность, раздражительность

Нарушение внимания и памяти, нарушение умственной деятельности

Тошнота, рвота, неприятный привкус во рту, першение в горле и потеря обоняния

Кашель, боль в груди, тяжело становится дышать

Покраснение лица – специфический признак отравления угарным газом

Нарушение работы сердца, повышение давления

Выполнение любой физической нагрузки становится непосильным

Особенно тяжело отравление продуктами горения переносят дети и пожилые люди.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ В ЗАДЫМЛЕННОМ ГОРОДЕ

- В первую очередь, следует прекратить контакт с отравленным воздухом. Если дым на улице – закройте окна и заложите щели влажной тканью. Включите кондиционер или систему очистки воздуха. Увлажнитель также поможет осадить частички гари на пол. Обязательно сделайте влажную уборку, промывая тряпки под проточной водой.
- Промывание носа и полоскание горла чистой водой поможет убрать частички гари, которые продолжают отравлять организм. Пейте много воды: так токсины будут выводиться быстрее.
- Молоко поможет дезактивировать токсины и снизить кислотность внутренней среды организма, которая повысилась при отравлении. Это может значительно улучшить состояние. Также полезны кисломолочные продукты.
- Энтеросорбенты также способствуют выведению токсинов, но при отравлении угарным газом это не может быть достаточно эффективно.
- Грудное вскармливание нужно продолжать. Нет необходимости лишать ребенка грудного молока, даже если вы отравились дымом. Газ, растворенный в крови мамы, не опасен для ребенка.
- Кислородная подушка – это средство помощи тем, кто чувствует себя очень плохо. Даже если самочувствие удовлетворительное, лучше по возможности использовать ее для маленького ребенка или пожилого человека. Ингаляции кислорода помогут быстрее вывести углерод из крови, и клетки мозга перестанут страдать от недостатка энергии.
- Если становится все хуже, вызывайте скорую помощь. Обязательно проверьте, спит ли ваш ребенок, или потерял сознание: возможно, его состояние ухудшилось незаметно для вас. Будьте внимательны к пожилым родственникам: потеря равновесия при головокружении может привести к тяжелым переломам у пожилых людей.