

## **Рекомендации населению при загрязнении атмосферного воздуха**

- больше воды, но предпочтение отдавать минеральной щелочной воде или кисло-молочной продукции. Также будут уместны соки и кислородно-белковые коктейли. А вот от газированной воды следует отказаться.
- Гражданам в этот период рекомендуется употреблять как можно. Во время активных физических упражнений легкие работают в усиленном режиме, поэтому при задымленности лучше отказаться от лишних нагрузок. Одежду лучше предпочитать из натуральных тканей. Полезным станет и контрастный душ. Настоятельно рекомендуется отказаться от алкогольных напитков. В случае постоянной одышки, кашля и бессонницы срочно обратитесь к врачу.

***С целью снижения выхода вредных веществ в атмосферный воздух рекомендуется:***

- минимизировать или исключить работу котлов и печей без системы фильтрации продуктов горения;
- минимизировать или исключить выполнение работ, связанных с выходом в окружающую среду пыли и смесей воздуха с неприятным запахом.
- минимизировать или исключить выполнение открытых огневых работ, в т.ч. не разжигать костры;
- ограничить эксплуатацию личного автотранспорта и воспользоваться услугами общественного транспорта;
- эксплуатируя транспортные средства соблюдать экономичную манеру езды и выбирать оптимальные маршруты движения.

При наступлении сильной задымленности жителям рекомендуется не проводить работ, связанных с задымлением, пылением и возникновением неприятных запахов, не разводить костры, по возможности отказаться от поездок на личном автомобиле и воспользоваться услугами общественного транспорта.

В случае возникновения сильной задымленности просим информировать об этом отдел метеопрогнозов Челябинского центра по гидрометеорологии и мониторинга окружающей среды (телефон/факс (351) 260-67-70).

***Жалобы на загрязнение атмосферного воздуха следует направлять:***

- Управление Росприроднадзора по Челябинской области (454092, г. Челябинск, ул. Елькина, д. 75 (телефон 8-351-237-81-83, факс 8-351-237-49-98),
- Управление Роспотребнадзора по Челябинской области (454092, г. Челябинск, ул. Елькина, д. 73,
- телефон горячей линии управления 8-800-100-26-73) для принятия предусмотренных законодательством мер.