

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека

по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре

Территориальный отдел в г. Нефтеюганске, Нефтеюганском районе и г. Пыть-Яхе

Ул. Набережная 4.1 Нефтеюганск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область, 628309

телефон: 8 (3463)-221138

факс: 8 (3463)-234480

e-mail: [grn-yugansk@mail.ru](mailto:grn-yugansk@mail.ru)

ОКПО 76830253, ОГРН 1058600003681, ИНН/КПП 8601024794/860101001

исх

1974

от

22.02.16

на №

от

Главе администрации  
Нефтеюганского района  
Г.В. Лапковской

г. Нефтеюганск 3 мкр дом 21  
тел.: 25-01-02; 25-68-16  
[economica@admoil.ru](mailto:economica@admoil.ru)

Уважаемая Галина Васильевна!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по ХМАО- Югре в городе Нефтеюганске, Нефтеюганском районе и городе Пыть – Ях, информирует касательно задымленности на территории гНефтеюганска, Нефтеюганского района и гПыть-Ях, филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ХМАО-Югре в г.Нефтеюганске, Нефтеюганском районе и г.Пыть-Ях проводится мониторинг состояния атмосферного воздуха. На 21.07.2016г. проведены исследования в г.Нефтеюганске, Нефтеюганском районе в сп.Каркатеевы, гПыть-Ях, где содержание углерода оксида ( $2,3\text{мг/м}^3$ ), превышает фоновые концентрации ( $0,5-0,7\text{ мг/м}^3$ ), но не превышает ПДК ( $5\text{мг/м}^3$ ). По всем остальным ингредиентам превышения фоновых концентраций и ПДК не установлено.

На основании вышеизложенного в целях обеспечения санэпидблагополучия населения и сохранения их здоровья на территории гНефтеюганска, Нефтеюганского района и гПыть-Ях в соответствии с действующими законодательствами ст.50 ФЗ-52 от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», необходимо проинформировать население городов и района о профилактических мероприятиях во время задымления атмосферного воздуха в Нефтеюганском и других регионах, по предупреждению отравления угарным газом и другими продуктами горения, и действия населения в период задымления.

Приоритетным считаем, населению необходимо минимизировать своё пребывание на улице, без острой необходимости (не стоит покидать помещение). Обращать внимание на пожилых людей и детей, особенно дошкольного возраста. А значит, стоит позаботиться о родителях или о пожилых родственниках и привезти им домой всё необходимое. Да и детей стоит пока подержать дома.

В случае сильного задымления не рекомендуется открывать окна в квартирах, а при первых признаках отравления дымом - головокружении и першении в горле - лечь на пол, где концентрация кислорода выше и обратиться за скорой медицинской помощью. Для того, чтобы дым, как можно меньше попадал в помещение, необходимо завесить окна и двери влажной тканью (простыни, занавеси и т.д.), при наличии щелей в окнах, заклеить их специальной лентой или бумагой. Очень хорошо использовать специальные маски,

лучше всего в этой ситуации подойдёт сложенная в пять слоёв марля, которую также можно увлажнить. Если вы увидите, что у кого-то из окружающих проявляются признаки отравления угарным газом, то нужно срочно вызвать скорую помощь. К таким признакам относятся: речь и поведение, как у пьяного человека, могут быть периоды перевозбуждения, зрачки расширены, повышенное сердцебиение, артериальное давление повышено, а при потере сознания может быть резкое понижение, потеря сознания, судороги, нарушение дыхания.

**Предлагаем данную проблему разместить на официальном сайте Нефтеюганского района осветить через СМИ, для информирования жителей города.**

Дым наиболее опасен для: людей, страдающих заболеваниями дыхательных путей маленьких детей беременных женщин. Наиболее чувствительны к «дымовой завесе» люди, страдающие заболеваниями легких и носоглотки, астматики, те, кого мучают хронические гаймориты, фронтиты, трахеиты и бронхиты. **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** выходить без особой нужды на улицу, а утро и день проводить в хорошо кондиционированном помещении (кондиционер, не только охлаждает воздух, но и фильтрует его, улавливая частички гари). Вообще, если есть возможность ночевать на даче, или просто уехать ненадолго за город, то лучше воспользоваться этим и постараться увезти детей. В районе же, находясь в прохладных помещениях, побольше пейте, носите продуваемую одежду, не надевайте галстуки и не затягивать пояса и ремни.

### **Итак, что делать, если у вас сильное задымление и дышать тяжело?**

Прежде всего, при сильном запахе, закройте все окна и двери, и проложите возле щелей влажные полотенца или любой текстиль — так вы препятствуете попаданию дыма в помещение, но если от духоты совсем тяжело, окна открывайте, но вывешивайте на гардины мокрые простыни. Частицы пыли и гари будут оседать на них.

**Задымление, значительно снижает и без того невеликое содержание кислорода в воздухе, из-за этого и нашему мозгу не хватает кислорода. Отсюда быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность.**

### **Чем можно помочь сосудам, которые сейчас расширены, а кровь густая?**

Ни в коем случае не прибегайте к химическим препаратам (конечно, речь о здоровых людях, которым в обычной жизни не нужны таблетки), лучше воспользуйтесь природными средствами, являющимися прекрасными аналогами того же аспирина, которые помогают разжижать кровь и действуют как коагулянты, это ягоды смородины и малины. Делайте из них желе, морсы — пейте и помогайте себе и сосудам. Хороши также травяные сборы — успокаивающие на основе валерианы, пустырника или пиона. Их можно заваривать как чай и пить 3-4 раза в день. Тем, кто не может уснуть из-за запаха гари, и переживаний по поводу сложившейся ситуации, лучше на ночь выпить концентрированный раствор на основе валерианы или пустырника.

Так же, как успокоительные и снотворные можно посоветовать глицин и валидол — таблетку под язык на ночь.

Сейчас, лучше стараться меньше находиться на открытом воздухе, но если всё-таки это невозможно, а задымленность на улице очень сильная, то безопаснее будет использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную).

Ещё лучше, если вы купите респираторные маски и будете обрызгивать их водой из баллончика или пульверизатора — это поможет удержать частички пыли и смога. Как только маска подсыхает — снова ее смачивайте, иначе ее проницаемость возрастет. Конечно, респираторы не панацея, но облегчить дыхание на улице могут. Если у вас есть возможность приобрести очиститель воздуха, то воспользуйтесь ею. Очиститель воздуха, это некое приспособление с фильтрами, работает через сеть. По принципу, что комнатный воздух попадает в очиститель, а уже агрегат выбрасывает очищенный через фильтр/ы воздух обратно в комнату. Обычно идут вместе с ионизаторами.

**В связи с нависшим над городом дымом, у особо чувствительных людей из-за смога может наблюдаться резь в глазах.**

Это происходит потому, что воздух не увлажнен, а из-за взвеси микроскопических частиц в воздухе, возникает раздражение глаз. Поэтому обязательно носите с собой флакончик «искусственных слез».

А людям с контактными линзами нужны еще и смягчающие капли. Искусственные слезки помогут смыть мелкие частицы пыли с роговицы и линз, а капли снимут усталость глаз.

Вечером обязательно хорошо умывайтесь, смывайте с ресниц частички пыли и всю косметику, чтобы глаза за ночь успели отдохнуть.

Не носите линзы в выходные дни и обязательно соблюдать режим ношения, не перенашивать их.

**Так же необходимо обратить внимание, на важность того, что следует, есть и пить в этот не простой период. Что сегодня стоит есть-пить?**

Токсины и продукты горения, выводятся обильным питьём, поэтому следует побольше пить, а предпочтение отдавать помимо чистой воды, также и напиткам, являющимся природными антиоксидантами.

Одним из таких напитков, является зеленый чай, он содержит танины, способные почти полностью очистить организм. Также полезны квас, компот (не сладкий) и особенно полезны морсы и отвар шиповника. Сейчас, малышам лучше всего отпаивать молоком — недаром его выдают для профилактики, «за вредность». Оно обволакивает поверхность желудочно-кишечного тракта, предупреждая тем самым всасывание вредных веществ, компенсируя энергетические затраты организма.

Вообще в жару пейте минеральную воду и не отказывайтесь от солененького. Хлористый натрий, который выходит из организма с потом, нужно восстанавливать. Употреблять кофе и кофеиносодержащие напитки в такие периоды опасно.

Еще нужно есть зеленые овощи, которые содержат аскорбинку, черную смородину, растительное масло, морскую рыбу. Эти продукты являются природными антиоксидантами, которые защищают наши клетки от воздействия внешней среды.

Пейте кислородные коктейли, принимайте поливитамины. Это общеукрепляющие средства, которые помогут держать организм в тонусе. Но как часто вам можно пить такие коктейли, и какие конкретно витамины подойдут, должен сказать врач.

Заместитель начальника отдела

М.М.Балабух