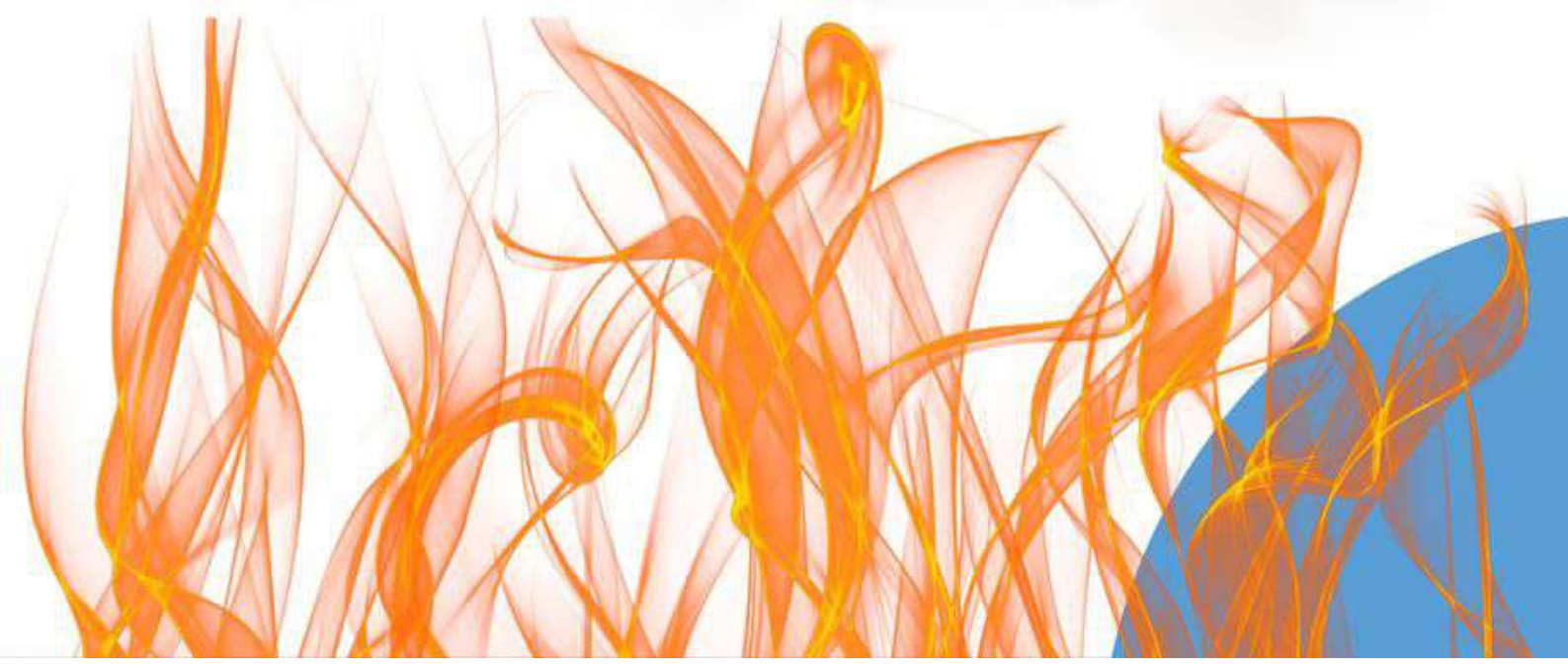




# Что делать, если чувствуете запах гари в атмосферном воздухе



**В последнее время астраханцы жалуются на запах гари в воздухе, особенно по ночам. Чаще всего смог возникает в воздухе из-за инверсии. Все дело в движении воздуха в слоях атмосферы, и связано это с наступившим понижением температур в ночное время. Во время похолодания частицы гари концентрируются в атмосфере и оседают на землю.**





**Это явление воздействует на здоровье по-разному – от першения в горле до головной боли, недомогания и обострения хронических заболеваний. В группе риска, конечно, пожилые, дети, беременные женщины и люди с заболеваниями дыхательных путей и сердечно-сосудистыми патологиями. Смог порой становится причиной бронхита, обострения хронической обструктивной болезни легких и сердечно-сосудистых заболеваний.**





# Что делать?



- Держите окна и двери закрытыми;
- Если вам необходимо проветрить окно, навесьте на него влажную марлю или другую хлопковую ткань и меняйте каждые два часа;
- Соблюдайте водный питьевой баланс.  
Не пренебрегайте зеленым чаем, отваром шиповника, брусники и свежевыжатыми соками. Детям младшего возраста можно давать обычную кипяченую воду, а грудничкам - увеличить частоту грудного кормления и установить режим допаивания;
- Постарайтесь исключить из рациона кофе и другие кофеиносодержащие напитки;
- Чтобы избежать сухости слизистой носа, чаще делайте влажную уборку, используйте увлажнители. Промывайте нос специальными растворами;
- В «дымную» погоду лучше не носить контактные линзы, т. к. можно ухудшить состояние глаз;
- Откажитесь от употребления спиртных напитков и табачных изделий;
- Чаще принимайте душ;
- Исключите повышенную физическую активность, т.к. организму требуется больше кислорода;
- При ухудшении здоровья обратитесь за помощью к врачам.

