

З метою зменшення несприятливого впливу на здоров'я продуктів горіння, у разі задимлення населених пунктів, рекомендується:

- звести до мінімуму перебування на відкритому повітрі, обмежити фізичні навантаження;
- закрити вікна і двері і перекрити щілини за допомогою вологої матерії, вологих фіранок; кватирки і вікна, які можна не використовувати найближчим часом, заклеїти скотчем;
- по можливості включати в квартирах зволожувачі повітря, кондиціонери, фільтруючі витяжки і т.п. (завдання - осадити на фільтрах якомога більшу кількість пилу і аерозолів, що містяться в димному повітрі, а також знизити температуру повітря, щоб зменшити вражаючий вплив диму);
- провітрювати приміщення тільки в години з найменшим задимленням (коли змінюється або посилюється вітер, або в години, коли дим піднімається високо над землею, зазвичай вдень);
- у періоди найбільш сильного задимлення використовувати, якщо є, якісні респіратори з насадками для поглинання мікрочастинок, або фільтруючі протигази. При використанні засобів індивідуального захисту вибирати найбільш щільно примикають до особи (найбільш щільно прилягають до обличчя силіконові напівмаски і маски), не сильно затрудняють подих, мають клапан видиху, по можливості, що забезпечують не тільки механічну фільтрацію пилу і аерозолів, а й поглинання продуктів горіння органічних матеріалів. Слід пам'ятати, що надійно захиститися протягом тривалого часу від чадного газу ніякі фільтруючі засоби не можуть, а прості марлеві респіратори і пов'язки можуть полегшити лише дуже короткочасне знаходження в задимленому середовищі, а при тривалому (десятки хвилин і більше) вони марні;
- по можливості уникати важкої фізичної роботи в умовах сильного задимлення;
- щодня приймати по 1 дорослій дозі відхаркувальні препарати.

При погіршенні самопочуття необхідно відразу звернутися до найближчого лікувально-профілактичного закладу за медичною допомогою.