**Рекомендации населению при загрязнении**

**атмосферного воздуха**

Гражданам в этот период рекомендуется употреблять как можно 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.

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 отдышки, 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 в 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.