

## **Қолансыз метеорологиялық жағдайдан алдын алу туралы жадынама.**

Бүгінгі күні кез келген өнеркәсіп қалаларының тұрғындары ластанған атмосфера ауасынан толық көлемде қорғана алмайды. Қолансыз метеорологиялық жағдай (ҚМЖ) басталған кезде атмосфераның жер бетіндегі қабатында ластаушы заттар жинақталады. Осындай жағдайларда білім мен зиянды әсерлерді бейтараптандыру бойынша кешенді алдын алу шараларын қолдану ластаушы заттардың адам ағзасына әсерін біршама дәрежеде бәсеңдете, тіпті жоя да алады.

### **ҚТЖ басталған кезде адам ағзасын қорғаудың алдын алу шаралары:**

Дене белсенділігін және ашық ауада болуды шектеу, әсіресе тәуліктің сағат 10-нан бастап 16-ға дейінгі кезеңінде. Қажет жағдайда медициналық петперде кию керек.

Есік пен терезелерді жабу керек. Бөлмелерде кун сайын жуу керек.

Қайнатылған тазартудан өткізілген немесе газсыз минералды суларды, не болмаса шәй ішу керек, сондай-ақ ас содасының шамалы ерітіндісімен ауыз қуысын жиі шайып, жиі-жиі душ қабылдау керек.

Тамақтану рационына құрамында пектині бар азық-түліктерді, мысалы: пісірілген қызылшаны, қызылшаның шырынын, алманы, жеміс киселін, мармеладты, сондай-ақ ит мұрынның, мүк жидектің, рауағаштын негізінде жасалған дәруменді сусындарды, шөптердің қайнатпасын, табиғи шырындарды қосу керек. Табиғи талшықтар мен пектиндерге бай көкөніс пен жемістерді салат және езбе ретінде көбірек қолдану керек.

Балалардың тамақтану рационына ашымалы сүт өнімдерін, жас ақ ірімшікті, сиырдың сүтін, етін, бауырын (құрамында темірі көп азық-түліктерді) тұтынуды көбейтуге ұсыныс жасалады.

Уытты заттарды шығару және ағзаны тазарту үшін: тагансорбент, тагангель-айя, активтелген көмірді қолдануға тұсыныс жасалады.

ҚМЖ кезеңдерінде мүмкіндігінше қаланың сыртына немесе саябақ аймақтарына бара тұруға ұсыныс жасалады.

Ауа-райы туралы. ҚМЖ кезеңдері туралы Өскемен қаласындағы атмосфера ауасының ахуалы туралы ақпараттарды мына телефондар бойынша алуға болады: 112 және 138. Сайттар: [www.vkogps.kz](http://www.vkogps.kz) немесе [www.yk.kz](http://www.yk.kz)