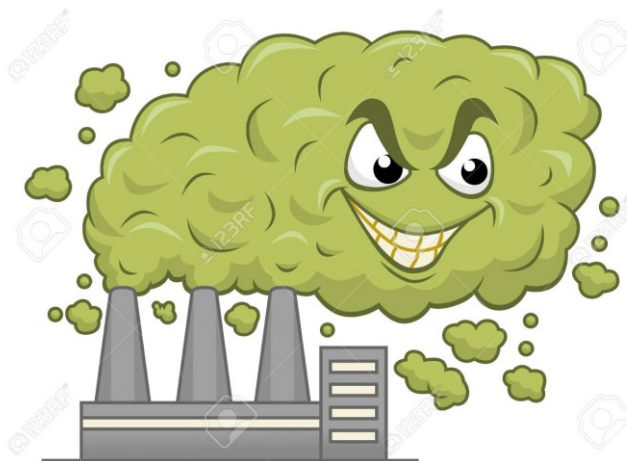


# Kaip elgtis esant padidintam oro užterštumui



## GYVENTOJŲ APSAUGOS NUO PADIDINTO ORO UŽTERŠTUMO KIETOSIOMIS DALELĖMIS REKOMENDACIJOS

Padidintą aplinkos oro užterštumą miestuose ir ypač didmiesčiuose sąlygoja: meteorologinės sąlygos, suintensyvėję transporto srautai, netinkamai prižiūrimos gatvės, suintensyvėjęs kūrenimas šildant patalpas, šalia miestų užsitęsę miškų ir durpynų gaisrai.

### Rekomendacijos gyventojams, kaip elgtis padidinto aplinkos oro užterštumo atvejais:

- kuo daugiau laiko praleisti uždaroje patalpose;
- vėdinant patalpas, langus ar orlaides uždengti drėgna marška;
- atsisakyti fizinio aktyvumo – sporto ir fizinio darbo lauke, visuose švietimo - ugdymo įstaigose nutraukti kūno kultūros pamokas lauke;
- jei įmanoma, pasistengti išvykti iš didmiesčio, ypač vyresnio amžiaus žmonėms ir mamoms su kūdikiais bei asmenims, sergantiems bronchine astma ir kitomis lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis;
- sergantiems lėtinėmis ligomis pasirūpinti vaistų atsarga;
- saugoti kvėpavimo takus, pridengiant juos marlės kauke (raiščiu), marlės-vatos kauke(raiščiu) ar respiratoriumi.

### Individualiosios apsaugos priemonių įsigijimo galimybės:

- marlės kaukė (4-6 sluoksnių marlės raištis) pagaminama asmeniškai;

- marlės-vatos kaukė (raištis) pagaminama asmeniškai;
- respiratoriai įsigijami (nusiperkami) asmeniškai.

### **Kaip pasigaminti ir naudoti marlės-vatos ar vien marlės kaukę (raištį)**

- Marlės-vatos kaukė (raištis) gaminama iš 50x100 cm dydžio marlės gabalo. Jo viduryje, 20x30 cm plote, paklojamas 2 cm storio vatos sluoksnis. Neapdėti vata marlės kraštai per visą ilgį iš abiejų pusių užlenkiami ant vatos, o marlės galai (apie 30-35 cm) perkerpami per vidurį, kad iš kiekvieno galo pasidarytų po du raištelius. Jie apsiuvami.
- Jei nėra vatos, tokią kaukę galima pasidaryti vietoj vatos įklojant 4-6 sluoksnių marlės gabalą (20-30 cm).
- Marlės-vatos ar vien marlės kaukė pridedama prie veido taip, kad apatinis kraštas uždengtų smakro apačią, viršutinis siektų akių įdubas, o burna ir nosis būtų gerai uždengti.
- Apatiniai kaukės raišteliai surišami ant viršugalvio, viršutiniai – ant pakaušio. Tarp veido ir kaukės susidarę laisvesni tarpai užkamšomi vatos gniužulėliais.