

Дым, смог, гарь, пыль: как защитить органы дыхания?

Городской житель ежедневно сталкивается с опасными факторами загрязнения окружающей среды, такими, как автомобильные выхлопы, горящие помойки, промышленная пыль в индустриальных районах. Мы настолько привыкли к загазованному и пыльному воздуху города, что не придаем особого значения опасности, которую он в себе таит. Между тем, неблагоприятная экологическая ситуация, сложившаяся из-за накопления опасных химически стойких соединений в воздухе, отрицательно влияет на здоровье населения.

Особенно актуальной проблема эффективной защиты органов дыхания становится в летний период, когда загрязненность воздуха достигает критических отметок – из-за жары, испарений от раскаленного асфальта, дыма и смога от лесных и торфяных пожаров.

Одним из самых страшных компонентов дыма или выхлопов двигателей является угарный газ. Угарный газ, смешиваясь с воздухом, практически не заметен, и человек может почувствовать ухудшение состояния только после того, как отравление произошло.

Попадая в организм, угарный газ поражает нервную систему и блокирует естественную циркуляцию кислорода в крови и органах человека, что может привести к летальному исходу.

Как защитить себя от загазованности, дыма, смога, гари, пыли?

Самый простой способ: ватно-марлевая и медицинская повязки. Однако, недостатков у такого способа защиты не мало.

Если намочить любую тряпку и попытаться дышать через неё в атмосфере повышенной степени загазованности или смога, то в какой-то мере дыхание станет легче, но это скорее ложное ощущение, чем реальное. Небольшая часть опасных веществ осядет на материале или растворится в воде, но наиболее вредные мелкодисперсные частицы аэрозолей попадут в организм человека беспрепятственно.

Не меньшей профанацией защиты является использование ватно-марлевой повязки и даже медицинской маски. Если медицинской маской можно пользоваться без предварительной обработки, то ватно-марлевую повязку требуется предварительно смочить в кислотном или щелочном растворе в зависимости от состава вредного вещества. При этом как ватно-марлевая повязка, так и медицинская маска неплотно прилегают к лицу и пропускают вредные частицы. Подсосу загрязнённого воздуха также способствует структура материалов, из которых изготовлена ватно-марлевая повязка. Научно доказано, что защитная эффективность ватно-марлевой повязки составляет 5%, а медицинской маски - не более 35%.

Таким образом, использовать их целесообразно только в крайнем случае, когда в наличии нет более эффективных средств.

Второй, гораздо более действенный способ – фильтрующий респиратор.

Являясь лёгким средством индивидуальной защиты органов дыхания, фильтрующий респиратор изготовлен из современных нетканых и сорбционных материалов, качественно фильтрующих вдыхаемый воздух. Конструктивные особенности респиратора обеспечивают плотность прилегания к лицу и закрывают доступ вредным частицам.

Респираторов на рынке множество, но для данных целей рекомендуется выбирать тот, на упаковке которого написано, что он защищает от всех видов аэрозолей (в том числе пыль, дым, туман, смог) с дополнительной защитой от монооксида углерода (угарного газа). Перед применением респиратора важно внимательно ознакомиться с правилами

использования респиратора, условиями и сроками хранения, существующими ограничениями и прочей информацией, размещенной на упаковке.

Помните, что залогом вашего здоровья при неблагоприятной экологической обстановке является использование эффективного средства индивидуальной защиты органов дыхания!

Чем опасны гарь и дым для здоровья человека

Смог от пожаров содержит:

- 1** Монооксид углерода (угарный газ) – бесцветный, лишенный запаха ядовитый газ. Он блокирует гемоглобин в эритроцитах (красных кровяных тельцах) и тем самым препятствует переносу кровью кислорода (особо опасен для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы)
- 2** Пыль, вызывающую резь в глазах
- 3** Дым, который затрудняет дыхание, приводит к отеку носа и горла
- 4** Приземный озон – высокая концентрация молекул озона на высоте 0-5 км, токсичен, вызывает проблемы с легкими, воспаление горла, слезотечение и сухость глаз

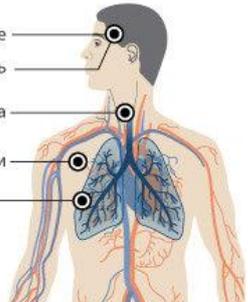
Что делать, чтобы облегчить свое состояние

-  Для снижения токсического действия компонентов дыма и гари пить натуральные соки и есть фрукты, в которых содержатся антиоксиданты
-  Купаться и посещать бассейн (легкие очень активно работают и попавшие внутрь частицы могут в процессе активного дыхания удалиться)
-  Максимально использовать влажные марлевые повязки, чтобы снизить риск попадания мелких частиц в легкие
-  Отказаться от контактных линз в пользу обычных очков

Симптомы отравления

- Головокружение
- Головная боль
- Тошнота и рвота
- Боли в груди

В группе риска люди с заболеваниями дыхательных путей, такими как астма, эмфизема легких, а также хронические аллергики и люди с инфекционными заболеваниями носоглотки. Возможны отсроченные последствия вдыхания воздуха с гарью и дымом



! Человек, долгое время вдыхающий дым лесных пожаров, рискует внезапно умереть. В организме человека накапливаются канцерогены. В результате, может наступить паралич сердечных мышц или внезапный отказ печени