МЧС предупреждает! Аномальная жара!

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 19:11 |
| **МЧС предупреждает! Аномальная жара!** |
|  |
| По данным «Горно-Алтайского ЦГМС» в период с 11.07 по 15.07.16   на территории Республики Алтай  местами сохранится аномально-жаркая погода с максимальной температурой воздуха  +27°C  +32°C.     В связи с сильной жарой Главное управление МЧС России по Республике Алтай  рекомендует жителям и гостям республики соблюдать следующие меры безопасности:    -избегайте воздействия повышенной температуры.    -носите светлую одежду (желательно из хлопка) с головным убором.    -передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.    -не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма.      -постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.    Профилактика теплового и солнечного ударов:    Если вы или ваши близкие обладаете сниженной устойчивостью к действию тепла, то нужно обязательно проводить акклиматизацию к высоким температурам: правильно выстраивать распорядок дня и питьевой режим. Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия обезвоживания являются: теневое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п.     Одним из самых важных моментов профилактики теплового удара является предотвращение обезвоживания организма, а значит, в жару желательно избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом и пить как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу. Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе.     Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется. Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания. Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.    В  таких условиях  увеличивается риск возникновения очагов природных пожаров. Во избежание пожаров, необходимо быть предельно осторожными в обращении с огнем, нельзя разводить костры в лесу и оставлять их непотушенными. В этих условиях населению необходимо строго соблюдать правила пожарной безопасности.           Телефон доверия МЧС в Республике Алтай 388-23-99999 (для всех абонентов города и районов республики). |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |