

Главное управление по СВАО ГУ МЧС России по г. Москве рекомендует как сохранить здоровье в условиях аномальной жары:

21.07.2021

Если Вы находитесь дома:

- В течение дня держите закрытыми окна (ставни и шторы), особенно если они выходят на солнечную сторону. Ночью, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении, окна можно держать открытыми, если это безопасно.
- При наличии кондиционера, не забудьте закрыть окна и двери. Использование кондиционера снижает риск перегрева.
- Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости. Принимайте прохладный душ или ванну, можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног.

Если Вы вышли на улицу:

- По возможности не выходите на улицу в самое жаркое время суток (с 11 до 16 часов), избегайте прямых солнечных лучей и старайтесь находиться в тени.
- Избегайте физических нагрузок, носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей, широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.
- Помните о необходимости употребления достаточного количества жидкости, регулярно пейте воду, но избегайте сладких и газированных напитков.
- Никогда не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах даже на непродолжительное время. Прежде чем садиться в машину, стоящую на солнце, откройте все окна и двери и при возможности включите кондиционер.

Берегите себя и своих близких! При возникновении происшествий звоните по телефонам пожарно-спасательной службы «101» или на единый номер вызова экстренных служб «112».



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ



Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы



Носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка



Помните, во время жары возрастает вероятность пожаров



Употребляйте больше воды без сахара и газа



Адрес страницы: <http://altufievo.mos.ru/security/detail/10123535.html>