

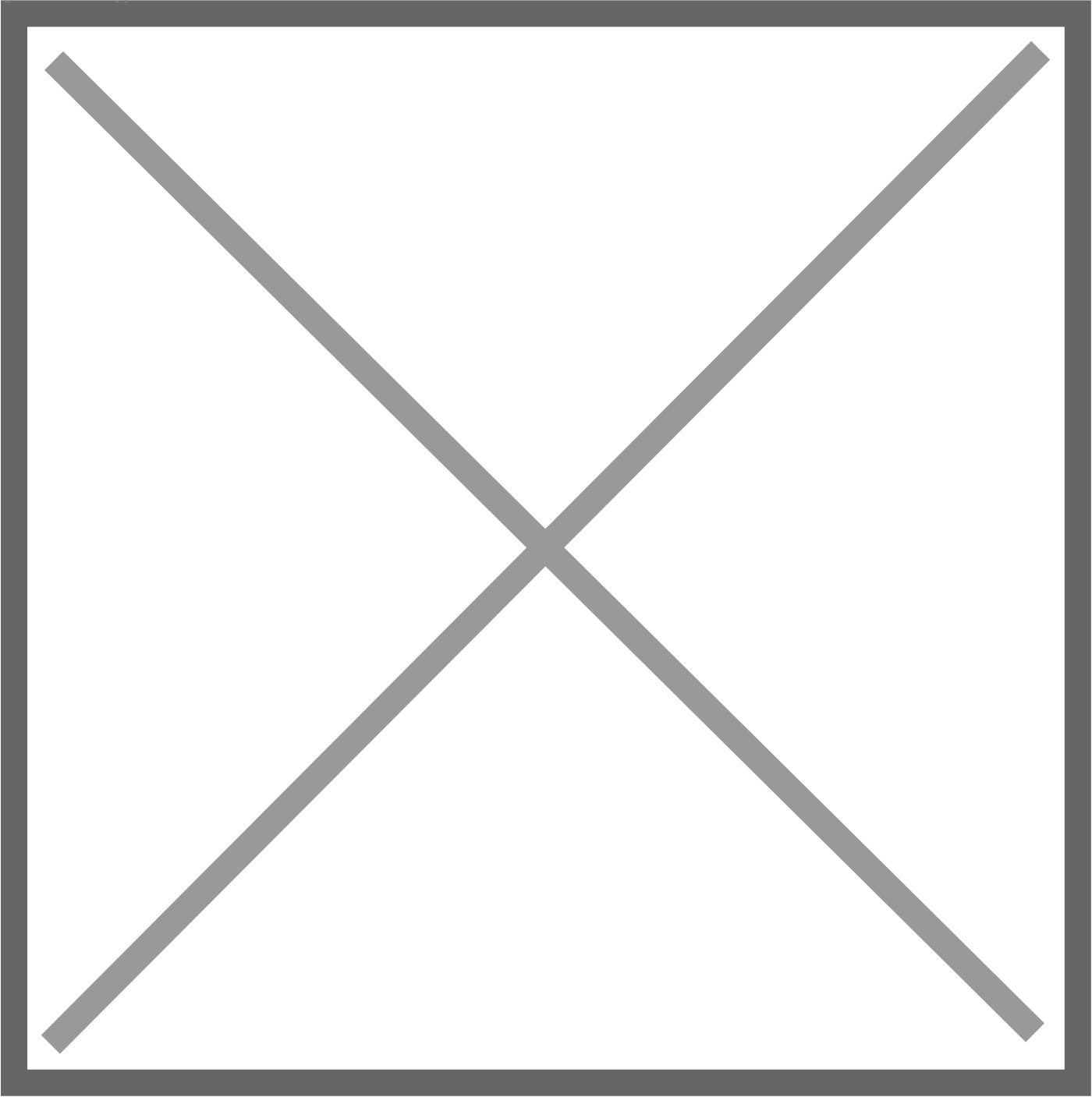


Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

02.08.2020 14:08

**ВНИМАНИЕ! ЭКСТРЕННОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! В период со 2 по 6
августа 2020 года по Новосибирской области местами ожидается
аномально жаркая погода с температурными значениями!**

Image not found or type unknown



По данным ФГБУ «Западно - Сибирское УГМС», в период со 2 по 6 августа 2020 года по Новосибирской области местами ожидается аномально жаркая погода с температурными значениями +30 С и выше.

Прогнозируется возникновение очагов природных пожаров, нарушения в работе систем электроснабжения, нарушения функционирования систем жизнеобеспечения, гибели людей на водных объектах. Всем важно помнить, что самой действенной профилактической мерой возникновения пожаров является соблюдение правил пожарной безопасности, аккуратность и осмотрительность в повседневных делах.

Рекомендации по поведению в жаркую погоду:

- принимайте больше жидкости. Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше негазированную столовую минеральную воду, морсы, соки (кроме гранатового и из темного винограда - они сгущают кровь), зеленый чай. Ограничьте прием лечебной минеральной воды – насыщенный солевой состав может нарушить электролитный обмен и увеличить нагрузку на сердце;
- не употребляйте спиртных напитков, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее, не употребляйте пива;
- не сидите непосредственно под протоком воздуха вентилятора или кондиционера. Комфортная температура для человеческого сна 18-24 градуса. При наличии кондиционера отрегулируйте его на этот диапазон. При отсутствии - перед сном устройте сквозняк минут на 20, на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;
- не принимайте холодный душ, если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;
- носите одежду светлых тонов и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;

Обо всех происшествиях необходимо сообщать по телефону «101», «112» в муниципальную аварийно-спасательную службу по телефону 051. Телефон доверия

