

Рекомендации МЧС СЗАО на период аномальной жары

30.07.2014

По прогнозам Гидрометцентра, в ближайшую неделю в Москве сохранится сильная жара. Такая погода опасна для здоровья всех возрастных групп населения. Управление МЧС по СЗАО рекомендует жителям округа соблюдать несколько простых правил, чтобы избежать тепловых ударов и связанных с ними осложнений:

- Необходимо поддерживать прохладную температуру воздуха дома. Днем нужно закрывать окна, особенно если они выходят на солнечную сторону.
- Стараться не находиться на жаре и не выходить на улицу в самое жаркое время дня. Спать по возможности в самой прохладной комнате жилища. Если нет возможности понизить температуру в доме проводить по 2–3 часа в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами.
- Избегать интенсивной физической нагрузки.
- Не допускать перегрева тела.
- Носить легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевать головной убор и солнцезащитные очки.
- Соблюдать питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.
- Гражданам с хроническими заболеваниями и регулярно принимающим несколько видов лекарств МЧС рекомендует обратиться за медицинской помощью.

Адрес страницы: <http://szao.mos.ru/presscenter/news/detail/1178953.html>

[Префектура СЗАО города Москвы](#)