Как пережить жару

Жара может осложнить и пожароопасную ситуацию. В жаркую погоду не рекомендуется разводить открытый огонь на приусадебных участках и в лесах, строго соблюдать правила пожарной безопасности.

Рекомендации для сохранения здоровья в условиях жары:

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, стоявшую на солнце, отройте 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».

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы

по г. Железногорску и Железногорскому району