



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

20.06.2021 15:06

Экстренное предупреждение на 21-23 июня 2021г



Днем 21, 22 и 23 июня местами в Чеченской Республике ожидается сильная жара 40°C.

В связи с прогнозируемой сильной жарой Главное управление МЧС России по Чеченской Республике рекомендует:

- водителям по возможности воздержаться от поездок на личном автотранспорте либо быть предельно внимательными при дорожном движении;
- населению соблюдать осторожность при обращении с огнем, в связи с высокой тепловой нагрузкой на организм сократить пребывание на открытом воздухе
- следует избегать воздействия повышенной температуры, носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором;
- находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно больше поверхности кожи, помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться;
- передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени; не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма (обезвоживанию); посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары;
- снижению температуры тела способствует погружение рук и ног в холодную воду; при появлении признаков теплового поражения (общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс) следует периодически потреблять воду для возмещения потери жидкости с выделяемым потом, принимая её небольшими дозами (80-100 мл), подолгу задерживая её во рту, охладить тело, немедленно перейти в тень, на ветер или принять душ;
- если вы отдыхаете на пляже или просто у реки в жаркую погоду, всегда помните о том, что температура воздуха на солнце может достигать +50°C и выше; в то же время температура воды составляет +22°C, +26°C; таким образом перепад температур составляет от 25 до 30 градусов;
- если после длительного нахождения на берегу вы внезапно нырнете в воду, этот перепад температур может привести к спазму дыхания или к остановке сердца, поэтому, прежде чем войти в воду, надо смочить водой грудь, спину, лодыжки.

