



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

10.11.2019 20:11

Оперативное предупреждение!

ВНИМАНИЕ! Доводим до Вашего сведения, что по уточненным данным Мордовского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды - филиала федерального государственного бюджетного учреждения «Верхне - Волжское управление по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды» (Мордовский ЦГМС - Филиал ФГБУ «ВЕРХНЕ-ВОЛЖСКОЕ УГМС»): днем 27 июля 2018 года местами по Республике Мордовия ожидается опасное явление - сильная жара +35°C и более.

Населению рекомендуется:

Рекомендации для сохранения здоровья в условиях жары:

- запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой;
- приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры);
- если Вы находитесь в сельской местности – оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон;
- по возможности приобретите автономный источник электроэнергии для обеспечения работы электробытовых приборов;
- экономно расходуйте воду;
- умеете сами и обучите членов своей семьи правильно действовать при тепловом поражении;
- носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором;
- 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;
- посоветуйтесь с врачом, требуется ли Вам дополнительное употребление соли во время жары;
- при тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды;
- постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара;
- в случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание);
- помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

При необходимости обращайтесь по телефонам: «01» (со стационарных аппаратов), «112» (с мобильных аппаратов).