

По информации Приволжского УГМС объявлен желтый уровень опасности. Днем 21 июля в южных и восточных районах Самарской области ожидается максимальная температура воздуха +30 С.

Для того чтобы пережить жару без вреда для здоровья, Главное управление МЧС России по Самарской области рекомендует жителям Самарской области соблюдать ряд несложных правил:

- не рекомендуется долго находиться на солнце, особенно с непокрытой головой;
- избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом;
- пить как можно больше жидкости. Утолять жажду предпочтительнее прохладными (но не холодными!) напитками: водой, чаем, соком, но ни в коем случае не алкоголем, кофе или пивом. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрым полотенцем кожу;
- необходимо контролировать температуру воздуха в помещении и не находиться непосредственно под вентилятором или кондиционером;
- следует надевать на себя легкую, светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк);
- людям с заболеваниями сердечнососудистой системы необходимо четко выполнять рекомендации врача и своевременно принимать назначенные лекарства. Страдающим гипертонией, необходимо регулярно контролировать свое артериальное давление. Больным сахарным диабетом нужно более тщательно следить за уровнем сахара в крови;

— людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (с 12 до 15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже также не рекомендуется;

— автомобилистам, прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания.

Будьте внимательны и осторожны!

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону пожарных и спасателей «101», «01» (все операторы сотовой связи).

Отдел по делам ГО и ЧС Администрации м.р. Шенталинский

2-18-77