

В результате изменений климата меняется и характер погоды: возрастает частота экстремальных погодных явлений, в том числе аномальной жары.

04.07.2013

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО Г. МОСКВЕ Управление по Северному административному округу отдел надзорной деятельности
ЭКСПРЕСС-ИНФОРМАЦИЯ

В результате изменений климата меняется и характер погоды: возрастает частота экстремальных погодных явлений, в том числе аномальной жары. Последствия воздействия экстремальной температуры на человека разнообразны, но, к сожалению, всегда негативны.

Во избежание ситуаций, способствующих ухудшению здоровья, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Пейте больше чистой воды без газа, не менее 1,5-2 литров в день. Вода должна быть прохладной, или комнатной температуры, но ни в коем случае не холодной.
2. Избегайте длительного нахождения под солнцем, особенно с 11 до 17 часов.
3. Защищайте голову от солнечных лучей легким головным убором.
4. Носите солнцезащитные очки хорошего качества.
5. Исключите употребление алкогольных напитков.
6. Не пользуйтесь декоративной косметикой на пляже.
7. Соблюдайте особый режим труда, исключив тяжелые физические нагрузки, пока не спадет жара.
8. Людям с хроническими заболеваниями в этот период рекомендуется консультация лечащего врача.
9. Желательно ограничить употребление пищи с преобладанием животных белков и жиров.
10. Чаще делайте влажную уборку в помещении.

Телефон доверия Главного Управления МЧС России по г. Москве: 637-22-22 3 Региональный отдел надзорной деятельности Управления по CAO ГУ МЧС России по г. Москве: 125167, г. Москва, ул. Планетная, дЛ9/7, тел.: 8-495-614-37-37 Порядок вызова пожарных и спасателей с телефонов операторов сотовой связи: 112

<http://www.mchs.gov.ru/moscow>

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/1157184.html>

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)