

Внимание! Экстренное предупреждение!

08.07.2013

ЦУКС МЧС России по г.Москве выпустил экстренное предупреждение о неблагоприятных погодных условиях. 5 июля в Москве ожидается сильная жара: температура воздуха повысится в столице местами до 30°C, по Московской области – до 31°C.

В результате прогнозируемого неблагоприятного явления предполагается снижение работоспособности, внимания, ухудшение самочувствия, потеря сознания у населения, что может привести к повышению вероятности ДТП, связанных с перевозкой опасных грузов, а также техногенных аварий в результате ошибок обслуживающего персонала при ослаблении контроля производственных процессов на потенциально опасных объектах.

Напоминаем жителям о необходимости соблюдения профилактики негативных последствий жары: обезвоживания, солнечных ожогов и тепловых ударов.

Обезвоживание – процесс интенсивной потери организмом запасов воды. Недостаток воды ощущается чувством жажды, заторможенностью движения, покраснением кожи, одышкой, головной болью. 20% обезвоживание по отношению к массе тела может привести к летальному исходу. Рекомендуем употреблять в период жары прохладную воду на 1,5 – 2 литра больше Вашей ежедневной нормы.

Солнечные и тепловые удары – тяжелые болезненные состояния организма, признаками которых являются тошнота, учащение пульса, головная боль, чувство слабости, шум в ушах. Избегайте пребывания в помещениях с высокой температурой и влажностью воздуха. Ограничьте интенсивность физической нагрузки. Не находитесь длительное время в период солнечной активности (с 11-00 до 16-00) на открытой местности под солнцем.

Адрес страницы: <http://voykovsky.mos.ru/presscenter/news/detail/775835.html>

[Управа района Войковский](#)