



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

Жаркая погода - повод для соблюдения мер безопасности

В период жаркой погоды Главное управление МЧС России по Костромской области рекомендует жителям избегать перегревов и обезвоживания организма. Для этого необходимо соблюдать некоторые правила:

- в дни повышения температуры (выше 28С) не выходить на улицу без необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 16 часов);
- во избежание теплового и солнечного ударов выбирать одежду из натуральных тканей, надевать головные уборы, защищающие от солнечных лучей;
- для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 до 3 литров в день;
- не купаться в водоемах, если температурная разница воды и воздуха больше 10 С;
- не купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- особое внимание уделить детям!

Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызвать скорую помощь. Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары вы сохраните свое здоровье и здоровье своих детей! Жара вынуждает многих людей забыть об осторожности. **Для того чтобы не совершать ошибок необходимо запомнить:**

- запрещено купаться в незнакомых не оборудованных для купания местах;
- запрещено заплывать за границы пляжа; - запрещено купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- нельзя перегреваться на солнце перед купанием.

Убедительная просьба к родителям провести разъяснительную беседу с детьми о правилах безопасного отдыха в летний период. Нельзя разрешать детям посещать водоемы без сопровождения взрослых. Родители должны осуществлять постоянный контроль за своими детьми.

Также следует помнить, что во время жары велика вероятность возникновения лесных пожаров. Поэтому следует быть внимательными, ни в коем случае не бросать в лесу горящие спички, не разводить костры. **В случае возникновения каких-либо происшествий звоните по Единому номеру пожарных и спасателей 01 или 101 (для сотовых операторов). Телефон доверия Главного управления МЧС России по Костромской области 8 (4942) 49-36-93**

