

О направлении текста
для оповещения и информирования населения

В связи с полученным **Штормовое предупреждение об опасном метеорологическом явлении погоды (ОЯ) на территории Оренбургской области на 07.07.2020** направляю в Ваш адрес для размещения на официальных сайтах МО текст сообщения для оповещения и информирования населения в Ваших муниципальных образованиях.

Внимание! По данным Оренбургского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды (ФГБУ «Приволжское УГМС») До конца дня 07.07.2020 местами преимущественно в юго-западных районах Оренбургской области ожидается сильная жара +40°.

Рекомендации гражданам при жаркой погоде

Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (если есть), особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь (если это безопасно), когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении.

Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°С, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.

Старайтесь не находиться на жаре. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Если это невозможно, поддерживайте в доме прохладную температуру, проводите по 2–3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами).

Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток. Избегайте интенсивной физической нагрузки. Старайтесь находиться в тени. Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости. Принимайте прохладный душ или ванну.

Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки. Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков. Помогайте окружающим.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону спасения «01», сотовая связь «101» со всех мобильных операторов. Также сохраняется возможность осуществить вызов одной экстренной оперативной службы по отдельному номеру любого оператора сотовой связи: это номера 102 (служба полиции), 103 (служба скорой медицинской помощи), 104 (служба газовой сети).

Телефон доверия ГУ МЧС России по Оренбургской области: 8(3532) 308-999.

Заместитель начальника Центра
(старший оперативный дежурный)
ЦУКС ГУ МЧС России по Оренбургской области
подполковник внутренней службы

 Д.А. Белов