

## Жаркая пора

11.06.2019

Жаркая пора

Во время устойчивой жары Управление по СЗАО Главного управления МЧС России по г. Москве советует населению по возможности, максимально ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки, выполнять работу, требующую физических усилий, в утреннее или вечернее время, при более низкой температуре воздуха.

Необходимо проветривать помещения: приоткрыть форточки, окна, включить вентиляторы или системы кондиционирования. Стоит отдавать предпочтение легкой одежде из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был свободным.

На улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, кепи, платок), солнцезащитными очками, зонтиками.

Рекомендуется пить больше жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочнокислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для поддержания водного баланса рекомендуется выпивать до 1,5 л. жидкости в сутки, однако людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы следует делать это с осторожностью.

[https://vk.com/mosmchs\\_szao](https://vk.com/mosmchs_szao)

<https://www.facebook.com/mchs.szao/?modal=composer>

<https://www.ok.ru/profile/558682175934>

<https://my.mail.ru/mail/mchs.szao/>

<https://mirtesen.ru/people/720893810>



---

Адрес страницы: <http://severnoe-tushino.mos.ru/safety-and-security/mes/news/detail/8146890.html>

---

[Управа района Северное Тушино города Москвы](#)