



**Главное управление МЧС России по г. Москве**  
**Управление по Троицкому и Новомосковскому АО**  
**1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы**  
108814, г. Москва, поселение Сосенское, поселок Газопровод, д. 15,  
телефон: 8(495)817-60-74,  
E-mail: tinao1@gpn.moscow

## **ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ, ЖАРА!**



**Как защитить себя и близких от перегревания? Вот несколько простых рекомендаций:**

1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни, 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.
2. Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°C, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний.

3. Страйтесь 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).
4. Страйтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток.
5. Избегайте интенсивной физической нагрузки.

6. Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.
  7. Не допускайте перегрева тела. Соблюдайте питьевой режим – пить часто, но не холодную, а прохладную воду, а лучше отвары трав, охлажденный зеленый чай, минеральную воду.
  8. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки.
  9. Не находитесь длительное время в душном помещении. В жаркую погоду повышается риск получить тепловые удары, даже если вы находитесь не на улице, а в собственной квартире. В зоне особого риска — пожилые и люди с хроническими заболеваниями.
- Напоминаем, пострадавшие от жары, нуждаются в помощи уже при появлении первых признаков перегревания – головной боли, чувства дискомфорта, тошноты, слабости. Если не предпринимать никаких мер, состояние прогрессивно может ухудшаться, температура тела повышается до 40 градусов и выше, кожные покровы становятся сухими и горячими, появляются темные круги перед глазами, резкая слабость, головокружение, в тяжелых случаях наступает нарушение сознания, вплоть до обморока.

### **При появлении первых признаков перегревания необходимо:**

1. Перенести пострадавшего в прохладное место.
2. Напоить прохладной (не холодной!) водой, травяным чаем, минеральной водой.
3. Положить на лоб салфетку, смоченную прохладной водой
4. Дать таблетку анальгина или аспирина.

**Если состояние при этом не улучшится, вызвать «03»!**

**Телефон пожарной охраны – 01 и 101  
Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:  
+7(495) 637-22-22  
mchs.gov.ru – официальный интернет сайт МЧС России**

