

Ослабления жары в ближайшие дни не ожидается - об этом сообщают синоптики. Более того - с 23 августа вновь объявлен оранжевый уровень погодной опасности. В некоторых районах губернии температура воздуха на 9 градусов превысит норму.

В этой связи свои рекомендации жителям региона адресовали специалисты Главного управления МЧС России по Самарской области:

- не рекомендуется долго находиться на солнце, особенно с непокрытой головой;
- избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом;
- пить как можно больше жидкости. Утолять жажду предпочтительнее прохладными (но не холодными!) напитками: водой, чаем, соком, но ни в коем случае не алкоголем, кофе или пивом. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрым полотенцем кожу;
- необходимо контролировать температуру воздуха в помещении и не находиться непосредственно под вентилятором или кондиционером;
 - следует надевать на себя легкую, светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк);
- людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо четко выполнять рекомендации врача и своевременно принимать назначенные лекарства. Страдающим гипертонией, необходимо регулярно контролировать свое артериальное давление. Больным сахарным диабетом нужно более тщательно следить за уровнем сахара в крови;
- людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (с 12 до 15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже также не рекомендуется;

- автомобилистам прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания.