**Штормовое предупреждение об опасном метеорологическом явлении на территории Республики Татарстан**

**Уважаемые граждане! От ФГБУ «Управление по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды Республики Татарстан» поступило:**

**Штормовое предупреждение**

**об опасном метеорологическом явлении**

**на территории Республики Татарстан**

**Днем 4, 5 и 6 июля 2024 г. на территории Республики Татарстан местами ожидается сильная жара +37°.**

ГУ МЧС России по Республике Татарстан населению рекомендует:

1. 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, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Если Ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут принести вентиляторы, но, когда температура воздуха больше 35 градусов С, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.

2. Старайтесь не находиться на жаре. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь.если это невозможно, поддерживайте 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 автомобилях.

3. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости. Принимайте прохладный душ. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело холодной 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 или солнцезащитные очки. Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

4. Помогайте окружающим. Если кто-то из ваших знакомых подвергся риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки. Если пациент принимает какие-то лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма. Если у вас проблемы со здоровьем: храните лекарства при температуре не выше 25 градусов С или в холодильнике (соблюдайте инструкцию), обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническим заболеванием или принимаете несколько лекарств одновременно.

5. Если вы или кто-то рядом почувствовал себя плохо.

Обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль, постарайтесь как можно быстрее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела. Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости, отдохните. Если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях во в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор, содержащий электролиты для нормализации минерального обмена. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью. Если Вы заметите, что у кого –либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло состояние бреда, судороги или потеря сознания, немедленно вызовите скорую помощь. До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, чтобы ноги были слегка приподняты. Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на шею подмышечные ямки и паховую область, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскайте кожу водой комнатной температуры (20-25 градусов С). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему парацетамол или аспирин. Если он без сознания уложите его на бок.

**Фото из архива.**

В случае любой беды вы всегда можете обратиться на единый номер вызова экстренных служб – «112». Звонки принимаются круглосуточно и бесплатно с городских и мобильных телефонов.

"Телефон доверия" ГУ МЧС России по РТ 8 (843) 288-46-96.

При использовании "Оперативной информации" сайта Главного управления активная интернет-ссылка на раздел обязательна!!!