

## Жара

В настоящее время в регионе наблюдаются высокие температуры, известные как аномальная жара. При крайне высоких температурах увеличивается опасность возникновения заболеваний, вызываемых жарой. Особенно высокому риску подвергаются лица старшего возраста, маленькие дети и люди с психическими и хроническими заболеваниями.

### Что делать:

- Находитесь в местах, оснащённых системами кондиционирования воздуха. Посещайте оснащённые системами кондиционирования воздуха торговые центры, кинотеатры или другие прохладные общественные места.
- Закрывайте окна, через которые проникает утренний или полуденный солнечный свет.
- Одевайтесь в лёгкую одежду.
- Проверьте, как дела у пожилых соседей и родственников, советуйте им оставаться в прохладных местах и регулярно пить большое количество воды.
- Ограничивайте время, проводимое под прямым солнцем.
- Не оставляйте в припаркованной машине младенцев, детей, домашних животных или лиц с ограниченной подвижностью.
- Следите по радио за последними новостями о чрезвычайной ситуации.
- ***Если вы знаете человека, который не может понять или услышать это сообщение, расскажите ему об этом.***

Дополнительную информацию можно найти на веб-сайтах ваших местных властей, а также на веб-сайтах, посвящённых вопросам управления в чрезвычайных ситуациях.