**Рекомендации для населения при жаркой погоде**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 (если это безопасно), когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут примести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°С, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. 2. Старайтесь 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). Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток. 3. Избегайте интенсивной физической нагрузки. 4. Старайтесь находиться в тени. 5. Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах. 6. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости. 27.07.2018 б/н 7. Принимайте прохладный душ или ванну. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной полой, делать прохладные ванночки для ног и т.д. 8. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки. 9. Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков. Если кто-то из ваших знакомых, подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки. При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону спасения **«01», сотовая связь «101» со всех мобильных операторов. Также сохраняется возможность осуществить вызов одной экстренной оперативной службы по отдельному номеру любого оператора сотовой связи: это номера 102 (служба полиции), 103 (служба скорой медицинской помощи), 104 (служба газовой сети). Единый телефон доверия ГУ МЧС России по Оренбургской области (3532) 30-89-99**