



## **Рекомендации гражданам в условиях аномальной жары**

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.

Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток.

Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.

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

В связи с наступлением аномально высокой температуры воздуха возрастает нагрузка на электрические сети. С целью сохранения в работоспособном состоянии электрических подстанций и линий электропередач администрация Ленинградского района просит, по возможности ограничить потребление электроэнергии.

**ОТДЕЛ ГО И ЧС И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
С ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫМИ ОРГАНАМИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН**