

16.07.2024 г.



Сильная жара в 41 градус прогнозируется в республике 16, 17, 18 и 19 июля текущего года, сообщили газете «Ингушетия» в пресс-службе МЧС по региону.

Специалисты советуют: при аномальной жаре необходимо ограничить пребывание на улице. Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно большую часть поверхности кожи. Временно снизить физические нагрузки или перенести их на раннее утро или поздний вечер. Надевать легкую одежду из натуральных тканей и светлой расцветки при выходе на улицу.

Также необходимо употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Охлаждаться и не употреблять алкогольные напитки, так как они вызывают обезвоживание организма.

В чрезвычайном ведомстве напомнили, что при возникновении ЧС необходимо звонить с мобильного по номеру 112.