**Будьте осторожны – жара!**

На первые дни августа синоптики объявили «оранжевый» уровень опасности (выше - только «красный») Во всем виновата жара. По данным Гидрометцентра до середины августа температура воздуха в Москве днем будет достигать +35 градусов, а ночью - не ниже +20.

Такая температура воздуха на 6 - 7 градусов превышает климатическую норму для столичного региона. Из-за жары, по данным специалистов, в зону риска попадают в первую очередь пожилые люди и дети.

Чтобы избежать негативных последствий такой погоды спасатели рекомендуют ограничение пребывания на улице, снижение физических нагрузок, проветривание помещения, ношение легкой одежды из натуральных тканей светлой расцветки с использованием головного убора.

Помимо этого, в жару рекомендуется употреблять большое количество жидкости, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков. Также стоит увеличить употребление фруктов и овощей.

**Главное Управление МЧС России по г. Москве и Департамент ГОЧСиПБ рекомендуют водителям:**

• прежде всего, если есть возможность, воздержаться от поездок при высокой температуре воздуха;

• пожилым водителям, а также людям со слабым здоровьем, не рекомендуется при температуре выше + 30 градусов садиться за руль, даже если поездка будет не продолжительной;

• ни в коем случае не управлять автомобилем в утомлённом состоянии. При первых признаках сонливости надо немедленно остановиться в тени и отдохнуть;

• нельзя оставлять детей одних в салонах автомобилей при закрытых окнах, даже при работающем кондиционере. Двигатель может заглохнуть, и в такой ситуации ребенку будет угрожать реальная опасность;

• при парковке автомобиля следует выбирать места в тени подальше от солнечных лучей. При посадке в автомобиль, простоявшем под солнцем даже незначительный промежуток времени, водитель может получить ожог рук при прикосновении с оплёткой руля или другими пластиковыми частями салона;

• при поездке на автомобиле необходимо запастись водой, которая пригодится не только для питья, но и чтобы смочить лицо и голову;

• необходимо выбирать маршрут движения таким образом, чтобы избегать автомобильных пробок. Лучше проехать лишний десяток километров, чем стоять в плотном потоке под палящим солнцем и вдыхать выхлопные газы;

• не превышайте скорость и увеличивайте дистанцию от транспортных средств, движущихся впереди.

**Телефоны службы спасения: 101, 112**