

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО Г. МОСКВЕ
Управление по Северо-Восточному административному округу
3 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы
(129 223, г. Москва, пр-т Мира, ВВЦ, домовладение 119, строение 455)



ЭКСПРЕСС-ИНФОРМАЦИЯ



Июль 2018 год!

Личный состав Управления МЧС по СВАО в период жаркой погоды находится в режиме "постоянной готовности". Сформирован *сводный отряд поливомоечных машин*, которые готовы тушить пожары. Сотрудники отделов надзорной деятельности и профилактической работы проводят наземное патрулирование территорий. У водоёмов оборудованы общественные спасательные посты. На въездах в лесопарковые зоны и вдоль дорог выставлены информационные стенды о запрете разведения в них костров. У водоёмов выставлены таблички о запрете купания в них.

При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.

При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панамы, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.



Единый телефон вызова пожарных и спасателей - 101

Телефон доверия Главного управления МЧС России по г. Москве +7 (495)637-22-22