

**Комитет гражданской обороны и защиты населения  
Республики Марий Эл**

**ИНФОРМИРУЕТ:**

**В период с 24.08.2022 г. по 27.08.2022 г. местами по республике Марий Эл ожидается аномально-жаркая погода со среднесуточной температурой воздуха на 7-8 градусов выше климатической нормы.**

Аномальная жара негативно влияет на здоровье человека. Из-за обильного потоотделения нарушается водный и солевой баланс в организме, в результате чего ухудшается питание мышечных клеток и работоспособность организма, увеличивается частота сердечно-сосудистых приступов. Следует опасаться таких воздействий жары на организм, как тепловой и солнечный удар.

В связи с этим советуем гражданам соблюдать меры безопасности!

**Вот несколько РЕКОМЕНДАЦИЙ:**

Без необходимости не находитесь на улице с 12:00 до 16:00

Уменьшите физическую активность

Пейте больше воды

Носите головной убор

Выбирайте одежду светлых оттенков

По возможности чаще принимайте душ

Откажитесь от алкоголя и тяжелой пищи

---