



**МАРИЙ ЭЛ РЕСПУБЛИКЫН
ГРАЖДАН ОБОРОНО ДА
КАЛЫКЫМ АРАЛЫМЕ
ШОТЫШТО КОМИТЕТШЕ**

Брюгге энерумбал, 2-шо п., Йошкар-Ола, 424033
Тел. (8362) 63-03-94, факс: 63-02-88
E-mail: kgo@gov.mari.ru

**КОМИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ
ОБОРОНЫ И ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

наб. Брюгге, д.2, г. Йошкар-Ола, 424033
Тел. (8362) 63-03-94, факс: 63-02-88
E-mail: kgo@gov.mari.ru

ОКПО 25862004, ОГРН 1181215001384, ИНН/КПП 1215222936/121501001

«24» августа 2022 г. 2261-10-09
На № _____ от _____

Главам администраций
муниципальных образований
Республики Марий Эл,
руководителям органов
исполнительной власти
Республики Марий Эл
(согласно расчету рассылки)

В целях информирования населения об опасностях, связанных с аномально-жаркой погодой прошу организовать публикацию информационных материалов в городских и районных печатных изданиях и официальных сайтах, размещение на официальных сайтах и социальных сетях органов исполнительной власти и органов местного самоуправления.

Информационные материалы прилагаю.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

Председатель Комитета

А.В.Малкин

**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
