

О направлении текста  
для оповещения и информирования населения

В связи с полученным оперативным предупреждением о неблагоприятном явлении погоды на территории Оренбургской области на **18 августа 2025 года**, направляю в Ваш адрес для размещения на официальных сайтах МО текст сообщения для оповещения и информирования населения в Ваших муниципальных образованиях.

**Внимание! По данным Оренбургского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды – филиал ФГБУ «Приволжское УГМС»:** днем 18.08.2025 года местами в западных районах области ожидается усиление ветра порывы 15-17 м/с, местами в западных и центральных районах ожидается жара +30+31°.

#### **Рекомендации населению при сильной жаре**

При сильной жаре следует избегать воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно больше поверхности кожи. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма (обезвоживанию). Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары. Снижению температуры тела способствует погружение рук и ног в холодную воду. При появлении признаков теплового поражения (общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс) следует периодически потреблять воду для возмещения потери жидкости с выделяемым потом, принимая её небольшими дозами (80-100 мл), подолгу задерживая её во рту, охладить тело, немедленно перейти в тень, на ветер или принять душ. Если вы отдыхаете на пляже или просто у реки в жаркую погоду, всегда помните о том, что температура воздуха на солнце может достигать +50 С и выше. В то же время температура воды составляет +22 С, +26 С. Таким образом перепад температур составляет от 25 до 30 градусов. Если после длительного нахождения на берегу вы внезапно нырнете в воду, этот перепад температур может привести к спазму дыхания или к остановке сердца. Поэтому, прежде чем войти в воду, надо смочить водой грудь, спину, голову. Особенно должны помнить об этом люди пожилого возраста.

#### **Рекомендации гражданам при усилении ветра**

При усилении ветра рекомендуем ограничить выход из зданий, находиться в помещениях. Важно взять под особый контроль детей и не оставлять их без присмотра. Если сильный ветер застал Вас на улице, рекомендуем укрыться в подземных переходах или подъездах зданий. Не стоит прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других кровельных материалов. Это же относится к остановкам общественного транспорта, рекламным щитам, деревьям, недостроенным зданиям.

Смертельно опасно при сильном ветре стоять под линией электропередач и подходить к оборвавшимся электропроводам.

Если Вы выехали за пределы населенного пункта, то целесообразно выйти из автомобиля и укрыться в дорожном кювете или ближайшем логу.

В городе надо немедленно покинуть автомобиль, автобус, трамвай и спрятаться в ближайшем убежище, подземном переходе или подвале.

При нахождении в дороге, на открытой местности, лучше всего скрыться в яме, овраге и плотно прижаться к земле.

**При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону спасения «01», сотовая связь «101» со всех мобильных операторов. Также сохраняется возможность осуществить вызов одной экстренной оперативной службы по отдельному номеру любого оператора сотовой связи: это номера 102 (служба полиции), 103 (служба скорой медицинской помощи), 104 (служба газовой сети).**

**Телефон доверия ГУ МЧС России по Оренбургской области: 8(3532) 308-999.**