

О направлении текста
для оповещения и информирования населения

В связи с полученным экстренным предупреждением об опасном метеорологическом явлении погоды (ОЯ) на территории Оренбургской области, 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»: в период с 1 по 5 апреля 2026 года в большинстве районов Оренбургской области ожидается аномально-жаркая погода со среднесуточными температурами воздуха выше климатической нормы на 9° и более.

Рекомендации населению при сильной жаре

1. Окна в помещениях рекомендуется держать закрытыми, с опущенными жалюзи и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна необходимо только для проветривания, желательно сквозного (на сквозняке желательно не находиться), а также на ночь, когда температура воздуха снижается.

2. Одежда должна быть легкой, свободной, желательно из натуральных, легко пропускающих воздух тканей. Тем, кто длительное время работает на открытом воздухе, целесообразно носить одежду, максимально закрывающую тело от солнечных лучей, а также легкие головные уборы.

3. Необходимо по возможности ограничить объем физических нагрузок.

4. Здоровым и молодым людям рекомендуется употребление до 2-3 литров прохладной, негазированной воды в сутки, в том числе – до 1 литра слабоминерализованной воды после удаления из нее пузырьков. Не следует злоупотреблять кофе, крепким (в том числе зеленым) чаем. Не рекомендуется употреблять сладкие газированные напитки, а также алкоголь, включая пиво.

5. Для пожилых людей старше 70-75 лет, а также людей с артериальной гипертонией, сердечной и почечной недостаточностью общий объем употребляемой жидкости не должен превышать 1,5-2 литров в сутки. Людям, имеющим выраженную сердечную или почечную недостаточность, необходима консультация с врачом.

6. Ограничить количество пищи, особенно белковой и жирной, а также соусов, острых приправ. Лицам, имеющим артериальную гипертонию, сердечную и почечную недостаточность, необходимо строго соблюдать предписанное врачом ограничение соли. Не следует злоупотреблять мороженым.

7. Людям, имеющим артериальную гипертонию, сердечную и почечную недостаточность, необходимо ежедневно измерять артериальное давление. В случае выраженного снижения артериального давления по сравнению с обычными его значениями или, что реже, повышения артериального давления, необходимо немедленно проконсультироваться с врачом в отношении дозировки принимаемых препаратов.

8. При появлении выраженной слабости, тошноты, рвоты, чувства дурноты, обморочного состояния, повышения температуры тела (тепловой удар) после длительного нахождения на солнце или в некондиционируемой, невентилируемой комнате человек как можно быстрее должен быть перемещен в прохладное помещение.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому номеру вызова экстренных служб –112. При пожаре звоните по единому телефону спасателей и пожарных, с городского телефона – 01, с мобильного телефона - 101.

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