

УРОВНИ ОПАСНОСТИ ЖАРЫ



КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ ЖАРЫ И СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

- 1 Не выходите на улицу без особой надобности с 11 до 17 часов дня*.
- 2 На улице:
держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционерами;
возьмите с собой бутылочку негазированной минеральной воды;
носите свободную одежду из натуральных тканей, открытую и комфортную обувь.
- 3 В помещении:
при наличии кондиционера - не охлаждайте воздух ниже 18-20 градусов (чтобы избежать тяжелых простудных заболеваний, находитесь подальше от кондиционера);
при отсутствии кондиционера - для охлаждения воздуха используйте емкость с водой, которая ставится перед вентилятором.
- 4 Для защиты организма от обезвоживания:
пейте больше жидкости** (не менее 1,5-3 литров в день, не холодной);
исключите из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

* Время максимальной солнечной активности.
** Рекомендуется: вода с соком лимона, теплый зеленый чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы.



ПАМЯТКА

« УРОВНИ ОПАСНОСТИ ПОГОДЫ »



Низкий ДОПУСТИМЫЙ «зеленый»

менее 21 ↓ менее 60 ▲▲▲ менее 53 ♡

1 уровень НАСТАРАЖИВАЮЩИЙ «желтый»

21-22 ↓ 61-100 ▲▲▲ 52-102 ♡

2 уровень СРЕДНИЙ «оранжевый»

22-23,6 ↓ 100-140 ▲▲▲ 102-151 ♡

3 уровень ВЫСОКИЙ «красный»

более 23,6 ↓ более 140 ▲▲▲ более 151 ♡

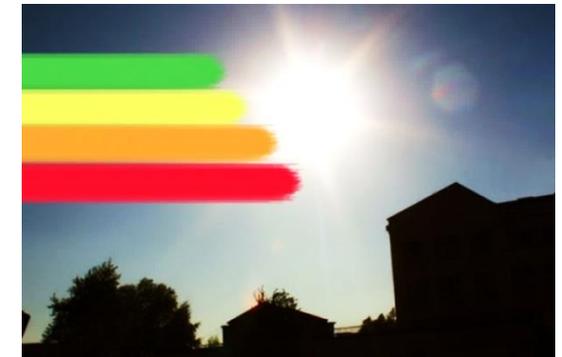
Телефоны обращения за помощью:

Единая служба
спасения
101(112)



Централизованная
диспетчерская
служба

005



г. Нижний Новгород

Уровни опасности погоды

Степень интенсивности опасных явлений



ЗЕЛЁНЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

Оповещения о погоде не требуется



ЖЕЛТЫЙ

ЖЁЛТЫЙ

Погода потенциально опасна. Возможны осадки, грозы, возрастание порывов ветра, высокие или низкие температуры.

Эти явления могут представлять опасность для отдельных видов социально-экономической деятельности



ОРАНЖЕВЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

Погода опасна. Имеется вероятность стихийных бедствий: шквалы, ливни, грозы, град, жара, морозы, снегопады, метели.

Явления могут негативно повлиять на социально-экономическую деятельность, привести к значительному материальному ущербу и человеческим жертвам

Штормовое предупреждение объявляется, если синоптики прогнозируют скорость ветра выше 15 м/сек

КРАСНЫЙ



КРАСНЫЙ

Погода очень опасна. Имеется вероятность крупных разрушений и катастроф.

Возможны ураган, проливные дожди, очень сильные снегопады, крупный град, чрезвычайная пожарная опасность, которые могут вызвать серьезный материальный ущерб и человеческие жертвы

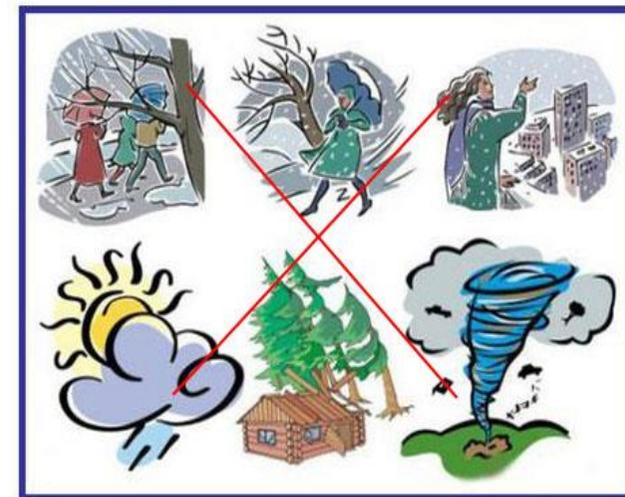
Если сильный ветер застал вас на улице

- ✓ Старайтесь держаться подальше от временных построек, деревьев, опор электропередач, мостов
- ✓ Постарайтесь зайти в здание, подземный переход или укрыться в естественном углублении
- ✓ При движении на машине остановитесь, но не покидайте автомобиль



- ✓ Чаще всего люди получают травмы от осколков стекла, шифера, черепицы, от кусков кровельного железа, сорванных дорожных знаков, от деталей отделки фасадов и карнизов, от предметов, хранящихся на балконах и лоджиях
- ✓ Нельзя выходить на улицу сразу же после ослабления ветра, так как через несколько минут может возникнуть новый порыв

Если вы получили предупреждение о приближении урагана или сильной бури



- ✓ Уберите вещи с балконов и подоконников, плотно закройте окна и двери
- ✓ Подготовьте запас воды и еды, свечи, спички и медикаменты
- ✓ Отключите электричество и подачу газа
- ✓ Не подходите к окнам, чтобы не пострадать от осколков

