Уважаемые жители!

Новомосковского административного округа,

проведите выходные безопасно!



Многие захотят выехать на природу: в лес или к водоему. Помните про то, что ваш отдых может быть небезопасен!

**Во-первых,** купайтесь на пляжах, которые допущены к работе: там проведены водолазные обследования дна водоемов, дежурят спасатели и медицинские работники, обозначены зоны купания, в том числе и для детей. Не входите в воду нетрезвыми! Не оставляйте детей без присмотра!

**Во-вторых,** если вы собираетесь на природу, то необходимо помнить, что на территории Нижегородской области действует особый противопожарный режим. Поэтому запрещается разведение костров, сжигание твердых бытовых отходов и мусора, выжигание травы, а также проведение иных пожароопасных работ. Под запретом также использование сооружений для приготовления блюд на углях на землях лесного фонда и прилегающих территориях, а также земельных участках, примыкающих к землям сельхозназначения.

Также напоминаем, что в условиях особого противопожарного режима увеличиваются штрафные санкции к [нарушителям требований пожарной безопасности](http://52.mchs.gov.ru/Pozharopasnij_period_2016).

Стоит отметить, что для обеспечения безопасности на территории округа инспекторы ГИМС будут осуществлять рейды на воде, а мобильные оперативные группы сотрудников органов внутренних дел, личного состава государственной противопожарной службы, работников лесничеств, добровольных пожарных и местных жителей, – патрулировать населенные пункты и леса.

**В-третьих,** начались продолжительные летние каникулы, не оставляйте в это время детей одних без присмотра! Всегда интересуйтесь, как и где ваш ребенок проводит свое свободное время. Расскажите ему об опасностях, которые могут его подстерегать, объясните ему правила безопасного поведения.

**В-четвертых,** если вы собираетесь в поход, есть возможность зарегистрировать свой маршрут в Центре управления в кризисных ситуациях ФКУ «ЦУКС ГУ МЧС России по г. Москве по номеру **(499) 244-81-71.** Диспетчер Центра управления в кризисных ситуациях запишет ваши данные: время и маршрут похода, предполагаемое количество участников, телефоны для связи. Определяется порядок созвона в зависимости от специфики маршрута и в определенное время регулярно (1-2 раза в сутки) поддерживается связь с группой. В случае если группа не выходит на связь или сообщит о том, что нужна помощь, на маршрут выйдут спасатели. Знание местоположения группы во время предыдущего созвона и дальнейшего маршрута движения позволяет значительно сократить зону поиска и время прибытия помощи. Зарегистрировать можно не только экстремальные туры, но и автобусные и автомобильные поездки даже за пределы области, особенно если в них участвуют дети.

Что касается **здоровья,** то **во время жаркой погоды** в первую очередь должны быть внимательны люди, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек, органов дыхания. Особо позаботьтесь о детях и пожилых людях.

Но и вполне здоровым людям не помешает быть начеку. Особенно если у них есть лишний вес, из-за которого увеличивается нагрузка на сердце и сосуды, и вредные привычки, которые негативно влияют на состав крови.

**Как вести себя в жаркую погоду.**

Медики советуют:

1. Пить много жидкости — во избежание обезвоживания организма. Кроме того, важно, чтобы эта жидкость была правильная — ни в коем случае не напитки с кофеином, так как они дополнительно нагружают сердце. Лучше всего употреблять минеральную воду, которая не только утолит жажду, но и поддержит нормальный водно-солевой баланс. Основной объем воды лучше пить утром и вечером — в это время организм имеет возможность запасти влагу в тканях. В жару не стоит употреблять алкоголь.

2. Внести коррективы в меню. Избегать тяжелых продуктов: мяса, кондитерских изделий, грибов. Употреблять водосодержащие овощи и фрукты: помидоры, огурцы, арбузы. Горячим блюдам предпочитать холодные: свекольник, окрошку. Важно питаться небольшими порциями, не переедать.

3. Практиковать водные процедуры — принимать прохладный душ, делать обтирания. Можно использовать и ванны с настоями трав-антисептиков (ромашки, чистотела, череды) — они отлично дезинфицируют кожу.

**1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы Управления по ТиНАО Главного управление МЧС России по г. Москве еще раз настоятельно рекомендует: не пренебрегайте правилами безопасного поведения и здравым смыслом, берегите свою жизнь и жизни своих родных и близких!**

**Телефон пожарной охраны – 01 и 101**

**Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:**

**+7(495) 637-22-22**

**mchs.qov.ru – официальный интернет сайт МЧС России**