Синоптики предупреждают пензенцев о 36-градусной жаре 10 июля

Category: Общество
09.07.2025



В четверг, 10 июля, в Пензенской области прогнозируется настоящее пекло. Как сообщает региональное МЧС России со ссылкой на пензенский Гидрометцентр, завтра днем столбики термометров поднимутся до экстремальных значений — +31…+36°С.

Однако ночью воздух остынет до комфортных температур — синоптики обещают +15…+20°С.

В такую жару особенно уязвимы пожилые люди, дети и те, кто страдает хроническими заболеваниями. Чтобы избежать перегрева и обострения болезней, рекомендуется:

— Пить больше воды, избегая сладких и алкогольных напитков.

– Не находиться на открытом солнце с 11:00 до 17:00.

– Носить легкую одежду светлых тонов и головной убор.

– Проветривать помещения утром и вечером, использовать вентиляторы или кондиционеры.

– Ограничить физические нагрузки.