

Аномальная жара в Пензе: 11 июля столбики термометров вновь взлетят до +36°C

Category: Общество

10.07.2025



Завтра, 11 июля, Пензенскую область вновь ожидает опасная жара — днем воздух раскалится до +31...+36°C! По данным Гидрометцентра, это максимально критические значения для середины лета.

Ночью температура немного спадет — до +16...+21°C, но это не спасет от изнуряющего зноя в течение дня.

В зоне особого риска — пожилые люди, дети и хронические больные. Медики бьют тревогу: такая жара может спровоцировать тепловые удары, обострение сердечно-сосудистых заболеваний и обезвоживание.

Пензенцам стоит принять срочные меры безопасности: пить минимум 2-3 литра в день и отказаться от алкоголя и сладкой газировки, не выходить на солнце с

11:00 до 17:00, отдать предпочтение светлой одежде и носить головные уборы, в помещении по возможности использовать вентилятор и кондиционер, отказаться от тяжелых физических нагрузок.