**Что делать при жаре**

В Беларуси установилась устойчивая жаркая погода. Синоптики прогнозируют местами по стране значительное повышение температуры. В связи с этим МЧС выпустило небольшие рекомендации, которые помогут сохранить свое здоровье в период высоких температур.

В частности, специалисты Министерства по чрезвычайным ситуациям Беларуси рекомендуют гражданам пить больше жидкости, а также по возможности не находиться долгое время на солнце. Кроме того, необходимо при выходе на улицу использовать головной убор, чтобы избежать теплового удара.

Помимо всего прочего, жара может стать причиной увеличения аварий на железнодорожном транспорте из-за деформации рельсов. Также существует высокий риск возникновения пожаров.

Гражданам стоит быть внимательными и при купании: избегать водоемов, не предназначенных для плавания и ни в коем случае не употреблять на жаре алкогольные напитки перед тем, как отправляться в воду. Берегите себя!