

В европейской части России, включая Москву и Подмоскowie, в последние дни мая ожидают рекордно тёплую погоду: столбики термометров могут достигать 28–30 °С днём и не опускаться ниже 15–17 °С ночью. Даже после захода солнца жара будет ощущаться, как в июле на черноморском побережье. Такие условия, характерные для курортного Сочи, создают риски для здоровья, особенно для детей, пожилых и людей с хроническими заболеваниями.

Важно знать, что такая ночная температура не всегда опасна: при +15–17 °С большинство сельскохозяйственных культур, например огурцы, продолжают расти без задержек. Однако без кондиционера или хорошей вентиляции организму сложно восстановиться после дневного зноя, пишет 360.ru.

Спад жары прогнозируется к концу месяца: уже 31 мая днём станет чуть прохладнее — около +18 °С, а в ночь на 1 июня ожидаются дожди и +11–16 °С. С приходом атмосферного фронта термометр покажет комфортные +19–24 °С.

Чтобы пережить аномальную жару без ущерба для самочувствия, эксперты рекомендуют:

- **Пить воду постоянно:** 1,5–2 л в день маленькими порциями; для вкуса — добавить дольку лимона или листик мяты.
- **Правильная одежда:** натуральные ткани (лён, хлопок), свободный крой, светлые оттенки и головной убор.
- **Избегать улицы в пик:** с 11:00 до 16:00 лучше оставаться в помещении с притенёнными окнами.
- **Охлаждаться:** влажными компрессами на запястья и шею или принимать прохладный душ.
- **Лёгкий рацион:** больше овощей и фруктов, отказаться от тяжёлого и жирного.
- **Вентиляция и затемнение:** направляйте поток воздуха по стенам, закрывайте шторы; кондиционер включайте при возможности.

При признаках теплового удара (тошнота, слабость) нужно срочно перейти в прохладное место и при необходимости обратиться к врачу.