

ОТКРЫТАЯ ВЛАСТЬ

ЛИЧНЫЕ ПРИЁМЫ ГРАЖДАН

ПОНЕДЕЛЬНИК, 10 АВГУСТА

С 14.00 до 16.00 личный приём граждан будет вести начальник управления межведомственного взаимодействия по вопросам социальной защиты населения и здравоохранения **Порваткина Наталья Александровна**. Приём пройдёт очно и в дистанционном режиме.

С 16.00 до 18.00 личный приём граждан будет вести председатель Комитета образования администрации городского округа Королёв **Гусарова Наталия Владимировна**. Приём пройдёт очно и в дистанционном режиме.

С 15.00 до 17.00 личный приём граждан будет вести начальник окружного управления социального развития №6 Министерства социального развития Московской области **Салагаев Александр Александрович**. Приём пройдёт очно и в дистанционном режиме.

ВТОРНИК, 11 АВГУСТА

С 14.00 до 16.00 личный приём граждан будет вести заместитель главы городского округа **Балакирев Александр Николаевич**. Координирует направления:

спорт; молодёжная политика; экономика; инвестиции; инновации. Приём пройдёт очно и в дистанционном режиме.

СРЕДА, 12 АВГУСТА

С 14.00 до 16.00 личный приём граждан будет вести заместитель главы городского округа **Криворучко Михаил Владимирович**. Координирует направления: правовое управление, территориальная безопасность, мобилизационная подготовка, управление потребительского рынка и услуг. Приём пройдёт очно и в дистанционном режиме.

ЧЕТВЕРГ, 13 АВГУСТА

С 14.00 до 16.00 личный приём граждан будет вести начальник управления градостроительства администрации городского округа Королёв Московской области **Прилепский Алексей Александрович**. Приём пройдёт очно и в дистанционном режиме.

Приём граждан проходит по адресу: приёмная администрации городского округа Королёв Московской области — ул. Октябрьская, д. 4.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЛИЧНЫЙ ПРИЁМ МОЖНО ПО ☎ 8-495-512-4285



**КАЖДЫЙ ГОД
В ОГНЕ ГИБНУТ ДЕТИ**

Беспечность убивает.
Не оставляйте детей без присмотра

► Электрик: недорого, качественно. Т. 8-905-515-4818.

► Занятия аэробикой для взрослых. Тел. 8-915-217-5306.

► «Стадиону «Чайка» (мкр Юбилейный) требуются на постоянную работу: уборщица, рабочий, тракторист. Заработная плата по итогам собеседования. Тел. 8-916-084-3248.

► В МБУК «ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ» имени Н.Н. Ермаковой на постоянную работу требуются: монтировщик сцены, столяр. По интересующим вопросам обращаться по телефону: 8-495-567-5999.

Центральный Дворец культуры им. М.И. Калинина приглашает на работу уборщиков служебных помещений (неполный рабочий день). Обращаться по телефонам: 8-495-516-6555, 8-495-516-5353

**Звоните
112
в экстренных
ситуациях**

РЕМОНТ тел. 8-916-578-96-56
Сантехнические, плиточные работы, отопление

РЕМОНТ стиральных машин
и холодильников, электроплит
Тел. 8-966-999-76-83

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНИТ ЛЮБЫЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
СТРОИМ ДОМА, ДАЧИ, БАНИ, БЕСЕДКИ, ХОЗБЛОКИ
ВСЕ ВИДЫ КРЫШ • Кровельные работы
Ремонтируем фасады, крыши, заборы, полы, фундамент, откосы, потолки и многое другое.
Выезд на замер БЕСПЛАТНО
8-937-277-77-91 Владимир

УВАЖАЕМЫЕ
АВТОВЛАДЕЛЬЦЫ!

Для обеспечения безопасности дорожного движения в связи с решением рабочей группы объединённой комиссии по обеспечению безопасности дорожного движения на территории г.о. Королёв планируется:

— Установка дорожного знака 3.27 «Остановка запрещена» с табличкой 8.4.1 «Грузовым транспортным средствам», 8.24 «Работает эвакуатор» на автомобильной дороге М-8 Холмогоры—Юбилейный—Болшево (Болшевское шоссе, 55.930963, 37.815919).

Рекламно-производственная компания



www.reklama-neon.com

**ПО ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ**

тел: +7(495) 955-92-93
office@reklama-neon.com

ЖАРА БЕЗ РИСКА ИЛИ КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ТЕПЛОВОГО УДАРА, ОБЕЗВОЖИВАНИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ

**ВОДНЫЙ БАЛАНС:
СКОЛЬКО ПИТЬ?**
Ваш гид по здоровой гидратации.



Оптимально (здоровье и спорт) — 2500 мл (ИДЕАЛ)
Рекомендуемая норма (активность) — 2000 мл (2 л)
Минимум (для выживания) — 1000 мл (1 л)
500 мл

ПОЛЬЗА ГИДРАТАЦИИ

- СВЕТАЯЩАЯСЯ КОЖА**
Улучшает эластичность, уменьшает морщины, выводит токсины
- ЭНЕРГИЯ**
Повышает работоспособность, борется с усталостью, улучшает настроение
- ПИЩЕВАРИЕНИЕ**
Облегчает переваривание пищи, предотвращает запоры, улучшает метаболизм

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

- Пейте стакан воды после пробуждения
- Носите с собой многоразовую бутылку
- Добавляйте лимон или ягоды для вкуса
- Пейте до и после физической активности

Жара может стать причиной обезвоживания, теплового удара и спровоцировать обострение хронических заболеваний, особенно сердечно-сосудистых.

Наиболее уязвимы дети, пожилые люди, беременные женщины, люди с ожирением, сахарным диабетом, заболеваниями сердца, почек и лёгких.

Что происходит с организмом в жару?

Потоотделение — естественный механизм охлаждения. Вместе с потом организм теряет не только воду, но и электролиты, прежде всего натрий, калий и хлор.

Если потери жидкости временно не восполняются:

- уменьшается объём циркулирующей крови;
- кровь становится более вязкой;
- сердцу приходится работать с большей нагрузкой, чтобы обеспечить органы кислородом;
- снижается артериальное давление, могут появиться слабость и головокружение;
- нарушается водно-электролитный баланс, что повышает риск мышечных судорог и нарушений сердечного ритма;
- увеличивается риск тромбозов, инфаркта миокарда, инсульта

и острого повреждения почек у людей из групп риска.

Первые признаки обезвоживания и перегрева:

- сильная жажда;
- сухость во рту;
- уменьшение количества мочи, её тёмный цвет;
- слабость, быстрая утомляемость;
- головная боль;
- головокружение;
- учащённое сердцебиение;
- болезненные мышечные судороги.

Красные флаги: немедленно обратитесь за медицинской помощью, если:

- температура тела выше 39–40°C;
- спутанность сознания, дезориентация;
- потеря сознания;
- судороги;
- прекращение потоотделения при выраженном перегреве, горячая сухая кожа;
- сильная одышка, боль в груди;
- выраженная слабость, не позволяющая стоять или ходить;
- многократная рвота, невозможность пить воду.

Эти симптомы могут свидетельствовать о развитии теплового удара,

опасного для жизни состояния, требующего неотложной медицинской помощи.

Как защитить себя?

- Пейте воду регулярно, не дожидаясь появления сильной жажды.
- Исключите алкоголь и сладкие газированные напитки, они усиливают потерю жидкости.
- Избегайте пребывания под прямыми солнечными лучами с 11.00 до 17.00.

- Носите светлую свободную одежду из натуральных тканей и головной убор.

- По возможности проводите время в прохладных или кондиционируемых помещениях.

- При физической активности в жару делайте регулярные перерывы и восполняйте потерю жидкости.

В жаркую погоду регулярно контролируйте артериальное давление, не изменяйте самостоятельно схему лечения и дозировки препаратов. При ухудшении самочувствия обязательно обратитесь к врачу.

Берегите себя и своих близких. Простые меры профилактики помогают избежать опасных осложнений и сохранить здоровье даже в самые жаркие дни.