

## В Швейцарию пришла жара | La chaleur est arrivée en Suisse

Auteur: Заррина Салимова, [Женева](#), 31.07.2020.



Спасаясь от жары у озера, не забывайте защищать кожу от палящего солнца. Фото: Timothy Newman, Unsplash

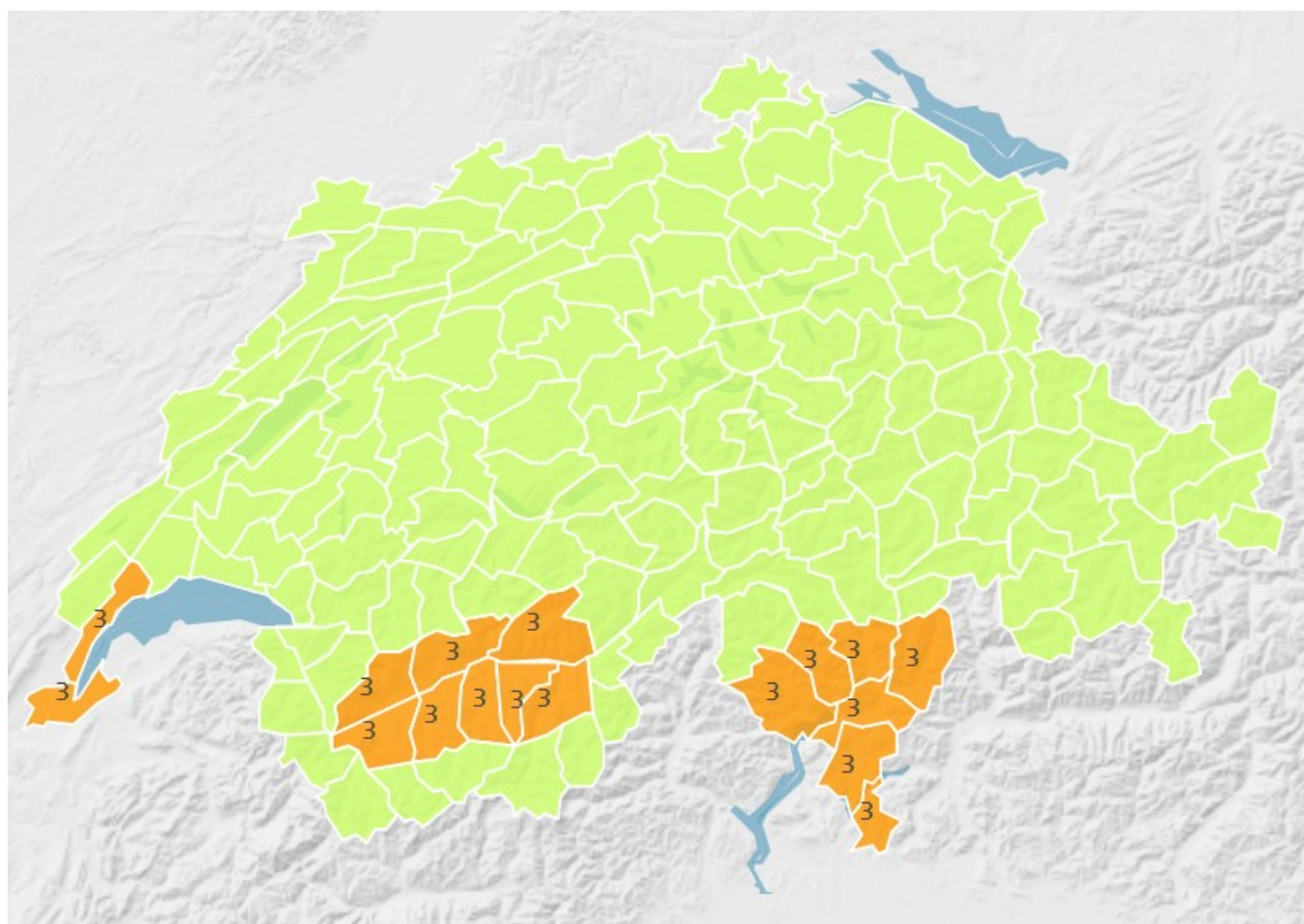
Жаркая погода сохранится до вечера субботы на равнинной местности на юге Альп, в долине Роны в Вале, а также в Женеве. Во время самой интенсивной фазы в пятницу и субботу максимальная температура воздуха достигнет 38°C. В немецкоязычной части Швейцарии также будет очень жарко, предупреждает метеослужба MétéoSuisse.

Selon MétéoSuisse, une vague de chaleur est attendue en plaine au Sud des Alpes, dans la plaine du Rhône du Valais et dans la région de Genève jusqu'à samedi soir – avec des températures maximales s'élevant jusqu'à 38°C pendant la phase la plus intense, vendredi et samedi. Il fera également très chaud en Suisse alémanique.

La chaleur est arrivée en Suisse

Швейцарская служба метеорологии MétéoSuisse выпустила предупреждение о волне жары для части территории страны (третья степень опасности из четырех возможных). Так, на равнинной местности на юге Альп пик жары придется на период с полудня пятницы до вечера субботы, при этом максимальная температура достигнет 34-36°C при относительной влажности воздуха 35-45%. В ночное время минимальная температура воздуха будет колебаться в пределах от 20 до 23°C, возможно, даже выше в центре городов. По прогнозам метеорологов, во второй половине дня в воскресенье придут более прохладные воздушные массы и будет усиливаться грозовая активность.

В регионе Женевского озера и Вале волна жары будет более интенсивной: в пятницу и субботу столбик термометра поднимется до 36-38°C, а ночью температура не опустится ниже 18-22°C. Жаркая погода продержится до вечера субботы и должна закончиться с приходом грозы.



Оранжевым цветом выделены области, где действует предупреждение о жаре. Скриншот с сайта [Meteoswiss.admin.ch](https://meteoswiss.admin.ch)

Очень теплый воздух субтропического происхождения распространился по всей стране: в немецкоязычной части Швейцарии также будет очень жарко, особенно в

пятницу и субботу, когда температура поднимется выше 30°C

Жаркая погода может влиять на здоровье, снижать физические способности, уменьшать работоспособность, напоминает MétéoSuisse. В группе риска находятся люди пожилого возраста, страдающие хроническими заболеваниями, беременные женщины и маленькие дети – они требуют повышенного внимания и заботы.

Эксперты рекомендуют избегать физических нагрузок в самую жаркую часть дня, перейти на легкую диету и есть холодную и освежающую пищу, компенсировать потерю соли во время и после занятий спортом, оставаться в тени, носить светлую и легкую [одежду](#). В такую погоду нужно пить не менее 1,5 литров воды в день. Помните, что холодная вода и сладкие напитки – не самое лучшее средство для утоления жажды. Не забывайте защищаться от солнечных лучей и проверять [УФ-индекс](#) – показатель, характеризующий уровень ультрафиолетового излучения. Чем больше его значение, тем выше потенциальная опасность для кожи и глаз человека.

При появлении таких симптомов, как учащенный пульс, слабость, головная боль, спутанность сознания, головокружение, тошнота или диарея, необходимо прилечь в прохладном месте. Если человек, которому стало плохо от жары, находится в сознании, ему нужно дать воды. Следует обратиться за медицинской помощью, если эти меры не приводят к улучшению состояния.

Власти напоминают, что сухая погода и высокие температуры повышают риск лесных пожаров. В связи с этим многие кантоны ввели ограничительные меры. Так, в кантоне Юра действует запрет на гриль и фейерверки в лесу, на лесных пастбищах и в их окрестностях. Запрещено разводить огонь в лесу и в 50 метрах от лесных массивов в Бернской Юре и южном предгорье Юры. Похожие правила действуют в Тичино и в некоторых областях Граубюндена, а также в Ааргау, Базеле-городском и Базеле-сельском. Фейерверки в честь 1 августа разрешено проводить на расстоянии не менее 200 метров от леса. Частичный запрет на разведение огня введен и в Женеве.

## [Швейцария](#)

Статьи по теме

[Берегитесь пожара в Швейцарии](#)

[Как одеваться в жару?](#)

[Последствия засухи в Швейцарии](#)

[В Швейцарии – рекордная засуха](#)

[Изменение климата в Швейцарии: оползни, пожары, засуха](#)

---

### **Source URL:**

<https://www.nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/v-shveycariyu-prishla-zhara>