Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

В Швейцарию пришла жара | Une canicule est arrivée en Suisse

Автор: Заррина Салимова, Берн , 14.07.2022.

Тенистые парки станут спасением от жары. Фото: Nashagazeta.ch

Во всех равнинных регионах страны столбик термометра поднимется выше 30 градусов.

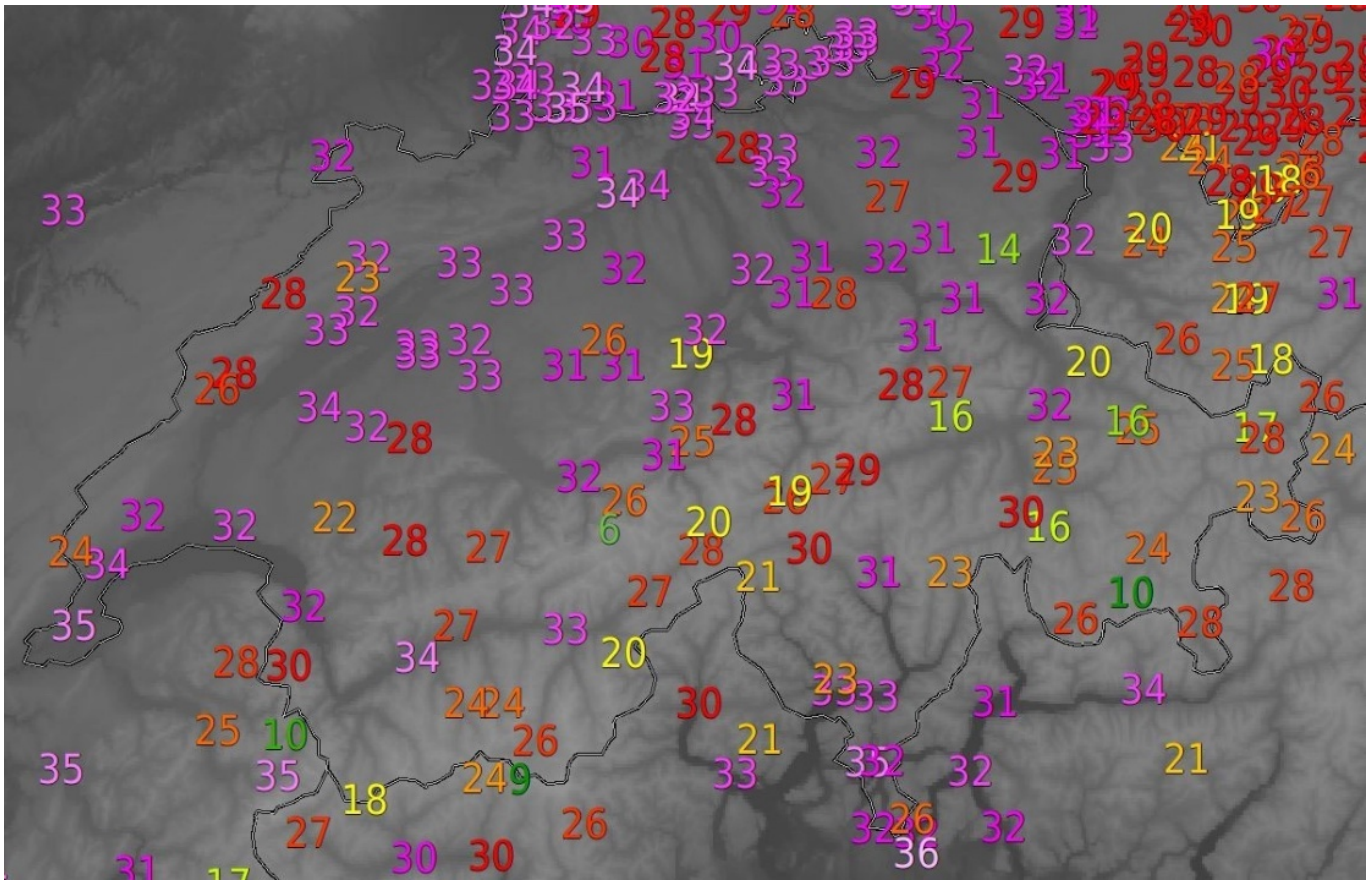
|

Le thermomètre pourrait monter jusqu’à 30 degrés dans toutes les régions de plaine du

pays.

Une canicule est arrivée en Suisse

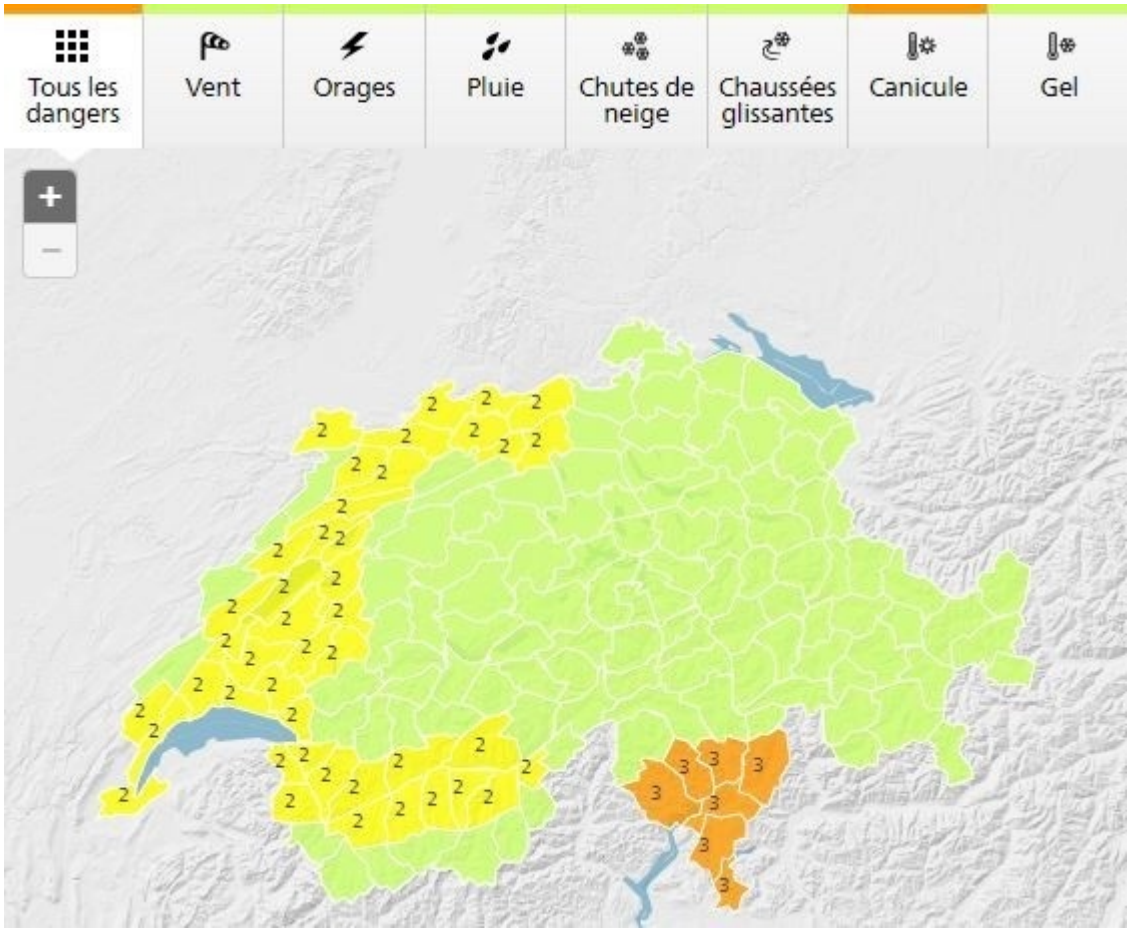
В начале недели в Швейцарии, благодаря бризу, было довольно свежо, но уже в среду подул юго-западный ветер, который принес с собой новую волну жары. По прогнозам швейцарской метеослужбы MétéoSuisse, в ближайшее время установится солнечная и сухая погода. Первый температурный пик будет достигнут в четверг: столбик термометра поднимется выше 30 градусов. При этом среднесуточная температура сегодня во многих местах достигнет 25 градусов – это предел, при котором день считается палящим. В четверг на всей территории Романдии, в Вале и на северо-западе Швейцарии будет действовать предупреждение о жаре второй степени, а в южных Альпах – третьей.



Прогноз максимальных температур на 14 июля (c) MétéoSuisse/Ninjo

С вечера четверга на севере Швейцарии ожидается прохождение слабого холодного фронта. Хотя он будет практически незаметен с точки зрения облачности, тем не менее, он вызовет небольшое понижение температуры к северу от Альп. Однако сильная жара все еще сохранится на юге франкоязычной Швейцарии, в Вале и особенно к югу от Альп.

В пятницу над Британскими островами сформируется новый центр высокого давления, что приведет к возобновлению слабого бриза, который будет отводить немного более холодный воздух к северу от Альп. Такая ситуация сохранится до понедельника. Однако Южные Альпы будут по-прежнему омываться очень жарким воздухом, а температура превысит 30 градусов. В пятницу предупреждение о жаре будет действовать только на юге Швейцарии: вторая степень для региона Женевского озера и Вале, третья – для юга Альп (причем как минимум до 20 июля).



Карта предупреждений о жаркой погоде на 14 июля (c) МétéoSuisse)

В выходные ожидается небольшое снижение температуры, но жара вновь усилится в начале следующей недели и может продлиться до четверга. Все еще существует большая неопределенность в отношении продолжительности и интенсивности новой волны жары из-за наличия холодного фронта над ближней Атлантикой, от точного положения которого будет зависеть степень подъема субтропического воздуха.

Эксперты напоминают, что зной может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье человека и в некоторых случаях снижать умственную и физическую работоспособность. Индивидуальная переносимость жары зависит, помимо прочего, от текущего состояния здоровья. Например, люди с простудой или хроническими заболеваниями гораздо хуже переносят повышение температуры воздуха. В целом, беременные женщины, маленькие дети, пожилые и больные люди более чувствительны к воздействию высоких температур. Типичные жалобы, связанные с перегревом, включают головокружение, головные боли, усталость, тошноту и рвоту.

В жаркую погоду защищайтесь от солнечных лучей, носите соответствующую одежду и головные уборы, пользуйтесь кремом от солнца. По возможности оставайтесь в тени и поддерживайте прохладу в доме. Проводите время на свежем воздухе только утром и вечером. Избегайте физических нагрузок и компенсируйте потерю соли во время или после занятий спортом, пейте не менее полутора литров воды в день, не употребляйте алкоголь, отдавайте предпочтение диете, основанной на свежих и легких продуктах. Интенсивно проветривайте помещения ночью, когда температура воздуха опускается.

Если у вас есть соседи или знакомые, которые попадают в категорию риска, особенно одинокие пожилые люди, страдающие хроническими заболеваниями, то свяжитесь с

ними и убедитесь, что они здоровы и соблюдают существующие рекомендации.

Чудо-облако в Цюрихе (c) Tabea Vogel

Добавим, что больше всего повезло, наверное, нашим читателям из Цюриха, которые могут освежиться, придя на Турбиненплац. На этой площади на высоте пяти метров установлено гигантское девятиметровое алюминиевое кольцо, снабженное 180 диффузорами, которые выпускают мелкие частицы воды. Испаряясь при контакте с воздухом, они создают искусственное облако и понижают температуру в этом районе примерно на 10 градусов. Настоящий оазис посреди бетона!

Швейцария
Статьи по теме
Как одеваться в жару?
Жара!
Берегитесь пожара в Швейцарии
Жара не покидает Швейцарию
Осторожно: жара в Тичино

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/v-shveycariyu-prishla-zhara-0*