



## Как выжить в условиях смога и жары


Выпивать не менее  
**2-2,5 литров в сутки:**


- чая
- минеральной столовой негазированной воды
- подсоленной воды
- прохладительных напитков

Глаза промывать  
слабым раствором чая

 Чаще бывать  
в помещении

 Закрывать  
наглухо окна

 Ежедневно  
проводить дома  
влажную уборку

 Меньше курить





Голову покрывать легким  
хлопчатобумажным  
головным убором


Нос и рот плотно закрывать  
влажной марлей (маска, повязка)

Носить легкую,  
просторную одежду

Устраивать влажные обтирания  
или принимать прохладный душ,  
но с температурой воды  
не ниже **30** градусов

 Выставлять на кондицио-  
нерах температуру  
не менее **23-25** градусов

 Не находиться в поме-  
щениях с кондиционе-  
рами во влажной одежде

 Не употреблять очень  
холодные напитки