

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