



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