

## 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