

# Как выжить в условиях смога и жары



Глаза промывать  
слабым раствором чая



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

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



Чаще бывать  
в помещении



Меньше  
курить



Ежедневно  
проводить  
дома влажную  
уборку



Закрывать  
наглухо  
окна



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 кондиционерах  
температуру не менее  
**23-25 градусов**



Не находиться  
в помещениях  
с кондиционерами  
во влажной одежде



Не употреблять очень  
холодные напитки