



**ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!**



# 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

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ  
СЛУЖБ – 112**