



**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 кондиционерах температуру не менее 23-25 градусов

 Не находиться в помещениях с кондиционерами во влажной одежде

 Не употреблять очень холодные напитки

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ – 112**