




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