


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