

Безопасно

е

Лето
Правила

пребывани

я на

солнце





**В жаркую солнечную погоду
защищать голову светлым
(светлое лучше отражает
солнечный свет) легким, легко
проветриваемым головным
убором, желательно из льна или
хлопка.**



Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А и В.



**Избегать пребывания на
открытых пространствах, где
прямые солнечные лучи.
Солнце самое активное и
опасное в период с 12.00 до
16.00 часов.**



За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).



**Пребывать на открытом солнце
можно не более 6-8 минут в
первые дни и 8-10 минут после
образования загара,
впоследствии можно постепенно
увеличить время, но не дольше
двух часов с обязательными
перерывами нахождения в тени и**



Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову – прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в



**Лучше загорать не лежа, а в
движении, принимать
солнечные ванны в утренние
и вечерние часы.**



**Протирайте время от времени
лицо мокрым, прохладным
платком, чаще умывайтесь и
принимайте прохладный душ.**



**При ощущении
недомогания сразу же
обращайтесь за
помощью.**