

**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.**

