

# КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ

Без солнца жизнь на земле невозможна. Его польза для нашего здоровья просто неоценима. Ученные доказали: солнечные ванны укрепляют иммунитет, помогают восполнить недостаток витамина Д, усиливают выработку гормона радости – серотонина, а также активизируют обмен веществ в организме. Но как любым лекарством, солнцем надо разумно «пользоваться»!

**Около 90% случаев рака кожи развиваются на открытых участках тела, наиболее часто подвергающихся ультрафиолетовому облучению**



Правильно выбирайте время для загара (до 11 часов утра и после 16 часов дня)



Защищайте от солнца голову и глаза



Пользуйтесь солнцезащитным кремом



Почаще переворачивайтесь



После пляжа примите душ и воспользуйтесь лосьоном после загара



Пейте больше жидкости



Не пользуйтесь дезодорантами и парфюмом



Тщательно вытирайтесь после купания



Помните, чем ближе вода, тем интенсивнее загар



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ



В первый день принятия солнечных ванн не следует находиться под прямыми солнечными лучами более 10 – 15 минут. В последующие дни время пребывания на солнце можно постепенно увеличивать до одного часа.



Обязательно носите шляпы, панамы или любые другие головные уборы, защищающие голову от солнечного удара.



Не пренебрегайте качественными солнцезащитными очками со 100% UV-фильтром. Они защитят нежную кожу вокруг глаз от появления преждевременных морщин и помогут сохранить зрение.



Используйте солнцезащитные средства, соответствующие Вашему фототипу кожи. Чем светлее кожа, тем большая степень защиты (SPF) Вам необходима. Защитное средство следует наносить за 20 минут до выхода на солнце, а также каждый раз после купания.



В воде возможность получить ожоги не менее высока, чем на суше. Поэтому выбирайте водостойкие кремы или спреи, способные защитить Вашу кожу даже во время купания. После выхода из воды сразу же вытирайте тело и лицо полотенцем, так как капли воды фокусируют солнечные лучи на коже, а это приводит к ожогам.



После принятия солнечных ванн используйте специальные средства после загара, необходимые для восстановления и увлажнения кожи.



Не пользуйтесь косметикой, она может спровоцировать появление пигментных пятен на коже.



Будьте аккуратны при приеме лекарственных препаратов: некоторые из них могут усиливать фоточувствительность кожи.



Пейте больше воды! Недостаток жидкости, как правило, приводит к обезвоживанию организма.



**В случае наличия большого количества родинок на теле загар противопоказан!  
Родинки и родимые пятна являются фактором риска развития рака кожи – меланомы.**

*Автор: Стасевич Г.С.  
Редактор: Бувина С.А.*