



ПАМЯТКА

«Золотые правила поведения на солнце!»

- Чрезмерное пребывание на солнце вредное! Не оставайтесь на солнце в течение продолжительного времени. Даже, если вы используете солнцезащитное средство, это не дает 100% гарантии защиты от UV-лучей.
- Избегайте нахождения на солнце в часы максимальной солнечной активности с 11.00 до 15.00
- Здоровым людям находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.
- Защищайтесь от солнца. Кроме солнцезащитных средств, не забывайте о панаме, шляпе и солнцезащитных очках. И носите одежду из натуральных тканей.
- Никогда не допускайте покраснений и солнечных ожогов на коже. Если это произошло, как минимум два дня проведите в тени.
- Людям с большим количеством родинок пребывание на солнце лучше сократить.
- Употребляйте достаточное количество воды (до 2 литров) Именно воды, а не сладких напитков!
- Не допускается находиться под прямыми солнечными лучами.
- Постоянно используйте солнцезащитные средства перед выходом на солнце. Не забывайте обновлять защиту, особенно после пребывания в воде. Уделяйте особое внимание чувствительным участкам тела: нос, губы, уши, шея. И измеряйте своё артериальное давление.