

## Профилактика солнечного ожога

Чтобы предотвратить солнечный ожог, необходимо придерживаться нескольких простых правил:

✓ Загорать в периоды с 7.00 до 11.00 и после 17.00.

В период с 11.00 до 17.00 солнце «жарит» наш организм больше всего, и может повредить кожу всего за пару часов. Помимо солнечного ожога, длительное пребывание в неблагоприятные часы солнцестояния на открытой местности, грозит еще и солнечным ударом, который тоже очень серьезно может навредить здоровью.

✓ В часы пикового солнцестояния, на открытое пространство лучше выходить в закрытой одежде, головном уборе, солнцезащитных очках.

**Важно!** Солнцезащитные очки лучше всего иметь из стекла, а не из пластика, т.к. зачастую, пластик вредит больше глазам, чем помогает.

✓ Если Вы соблюдаете режим приема «солнечных ванн», все же, желательно на некоторый период скрываться от солнца в тени или в воде.

✓ Старайтесь не засыпать на пляже, чтобы Ваш сон не превратился в кошмар после пробуждения.

✓ По возможности, используйте солнцезащитные кремы. Эти крема не пропускают часть УФ лучей. Наносить их необходимо на сухую и чистую кожу, желательно за час до выхода на солнце. После купания, необходимо снова наносить крем.

Если у вас бледная кожа – рекомендуется пользоваться специальными кремами и маслами с защитным индексом 20.

Если у вас смуглая кожа – применяйте средства с индексом защиты – 15 и меньше.

Если у Вас светлая кожа и рыжие волосы – применяйте средства с защитным индексом 30.

**Важно!** Получить солнечный ожог можно и в пасмурную погоду, потому что ультрафиолетовые лучи проходят сквозь тучи.

**Запрещается длительно находиться на солнце:**

- людям преклонного возраста;
- детям до 1 года;
- женщинам, которые находятся в положении;
- больным туберкулезом, системной красной волчанкой, неврастенией, сердечно-сосудистыми болезнями;
- больным принимающим некоторые виды антибиотиков, диуретиков, гипотензивных препаратов, которые повышают восприимчивость к ультрафиолетовому излучению вызывая фотодерматоз.
- **Будьте осторожны на солнце!**

