**Правила пребывания на солнце**

Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

• В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше

отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором

желательно из натурального хлопка, льна.

• Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами,

полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, 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 5-6 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 прохладе.

• Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно

голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке,

не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару,

больше пейте.

• Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны

в утренние часы и вечерние.

• Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще

умывайтесь и принимайте прохладный душ.

• При ощущении недомогания сразу же обращайся за помощью.