

# ПАМЯТКА

## ЗАГОРАЙТЕ В БЕЗОПАСНОСТИ

**ПОМНИТЕ:** пляжное солнце может доставить серьезные неприятности.

**Загорая, важно соблюдать следующие правила:**



- Прежде чем кожа привыкнет к солнцу, некоторое время надо закрывать особо чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями;
- Пока вы не покрылись загаром, загорайте не более 10-15 минут в день, причем лучше всего в утренние или вечерние часы, когда солнце расположено низко над горизонтом;
- Отправляясь загорать, не пользуйтесь духами: на коже могут появиться стойкие пигментные пятна;

- Нельзя увлекаться загаром пожилым людям;
- Находясь на солнце, не забывайте пить больше жидкости, которая необходима вашему организму для борьбы с избыточным теплом.
- Нельзя спать на солнцепёке!

### **Загорать ПРОТИВОПОКАЗАНО:**

- при гипертонии;
- болезни щитовидной железы;
- сахарном диабете;
- при заболеваниях нервной системы, сердца, сосудов;
- при тромбозе (ноги с венозными узлами должны быть закрыты от прямых солнечных лучей);



**ПОМНИТЕ:** Загорать лучше всего в движении. Не забудьте захватить на пляж шляпу, косынку или кепку – они защитят не только ваши волосы от прямых солнечных лучей (которые делают их сухими и ломкими), но и ваш организм от солнечного удара.

### **ЗАПОМНИТЕ признаки солнечного удара:**

- Пострадавший чувствует слабость, головокружение, тошноту, головную боль;
- Кожа краснеет, становится сухой и горячей на ощупь;
- Дыхание тяжелое, частое, пострадавший может потерять сознание.

**Начаться заболевание может не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6-8 часов, поэтому пострадавшего необходимо немедленно показать врачу.**