

Безопасное лето

Правила пребывания на солнце





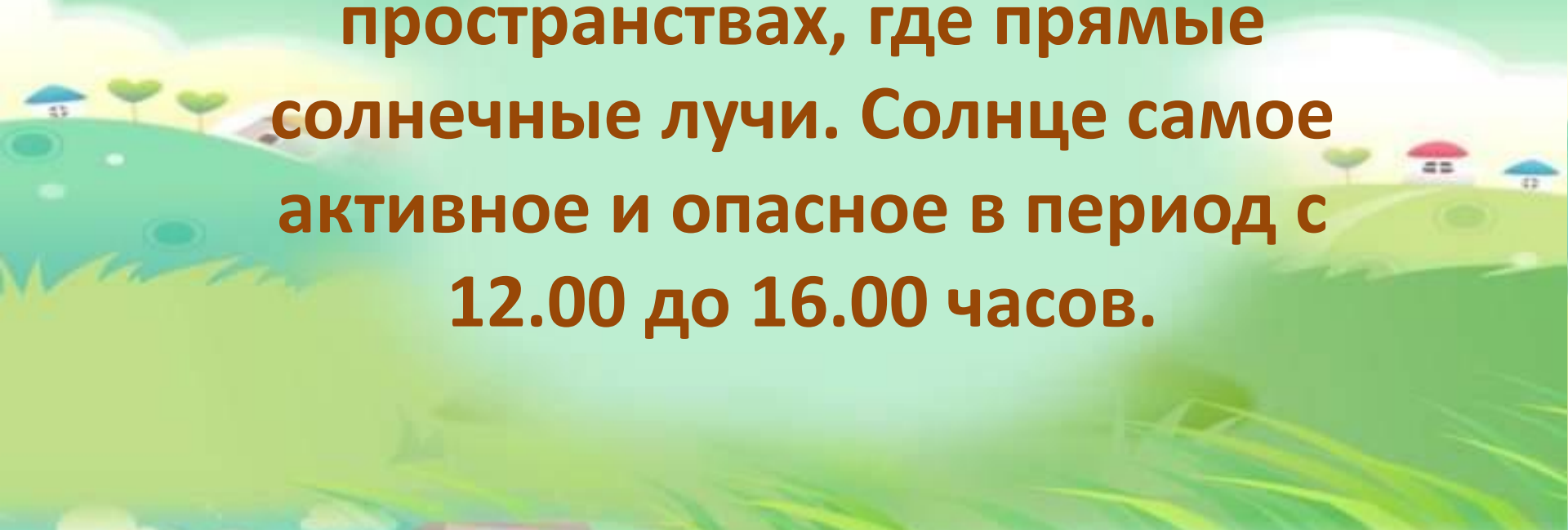
**В жаркую солнечную погоду
защищать голову светлым (светлое
лучше отражает солнечный свет)
легким, легко проветриваемым
головным убором, желательно из
льна или хлопка.**



**Глаза защищать темными очками,
причем очки должны быть с
фильтрами, полностью
блокирующими солнечные лучи
диапазона А и 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 6-8 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 песке, не засыпайте на солнце,
не совершайте продолжительных
экскурсий в жару, больше пейте.**



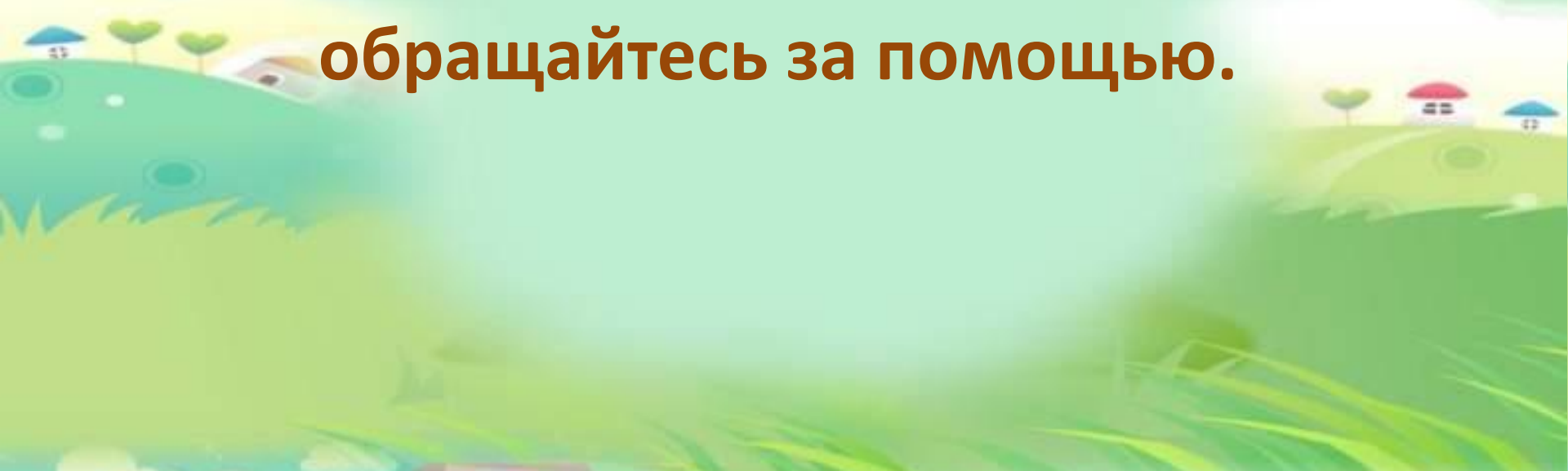
**Лучше загорать не лежа, а в
движении, принимать солнечные
ванны в утренние и вечерние
часы.**



**Протирайте время от времени
лицо мокрым, прохладным
платком, чаще умывайтесь и
принимайте прохладный душ.**



**При ощущении
недомогания сразу же
обращайтесь за помощью.**





Источники

<http://boombob.ru/resize.php?id=133467&num=6&width=515&height=386.25>

http://referad.ru/nedelya-zdoroveya-zdorovejka-v-podgotovitelnoj-gruppe-detskog/48741_html_m1da8f5e6.jpg