

БЕЗОПАСНОЕ СОЛНЦЕ



Краткие правила защиты от жары:
как выбрать SPF-крем,
в какие часы нельзя загорать,
почему важен головной убор.



КАК ВЫБРАТЬ SPF-КРЕМ



Выбирайте SPF не ниже 30 для города, не ниже 50 – для пляжа и активного отдыха.



Убедитесь, что на упаковке указана защита от UVA и UVB лучей.



Наносите крем за 15–20 минут до выхода на солнце.



Обновляйте защиту каждые 2 часа и после купания или потоотделения.

В КАКИЕ ЧАСЫ НЕЛЬЗЯ ЗАГОРАТЬ



**С 11:00
ДО 16:00**

солнце наиболее активно.

В это время повышается риск солнечных ожогов, перегрева и теплового удара.



Планируйте отдых на свежем воздухе утром или вечером.

ПОЧЕМУ ВАЖЕН ГОЛОВНОЙ УБОР



Головной убор защищает от перегрева и солнечного удара.



Предотвращает пересушивание кожи головы и волос.



Особенно важен для детей – снижает риск перегрева.



Выбирайте лёгкие дышащие материалы и удобную посадку.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Пейте больше чистой воды.



Находитесь в тени, особенно в полдень.



Используйте солнцезащитные очки.



Носите светлую, свободную одежду из натуральных тканей.



Следите за детьми и людьми старшего возраста.



В жару чаще бывайте в прохладных помещениях.

Государственное учреждение
«Копыльский районный центр гигиены и эпидемиологии»