

Осторожно - солнце.

Наилучшую защиту обеспечивают тень, солнечные очки, одежда и головной убор, а на открытые части тела, такие как лицо и руки, необходимо наносить солнцезащитные средства. Но использование солнцезащитных средств никогда не может быть основанием для продления пребывания на солнце.

Ограничивайте время пребывания на полуденном солнце.

Ультрафиолетовое излучение солнца наиболее интенсивно с 10 часов утра до 4 часов дня. Будьте особенно осторожны, находясь на солнце в эти часы.

Проявляйте благоразумие, пользуйтесь тенью. Стремитесь находиться в тени в то время, когда ультрафиолетовые лучи наиболее интенсивны, но имейте в виду, что тень от деревьев, зонтиков, тентов и т.п. не обеспечивает полную защиту от солнца.

Носите защитную одежду. Широкополая шляпа обеспечивает надежную защиту от солнца для глаз, ушей, лица и задней части шеи. Солнечные очки, обеспечивающие защиту от УФ-А и УФ-Б на 99% - 100%, в значительной мере уменьшают вредное воздействие солнца на глаза. Плотная и просторная одежда, закрывающая как можно большую поверхность тела, обеспечивает дополнительную защиту от солнца.

Используйте солнцезащитные средства. Обильно наносите солнцезащитные средства широкого спектра с фактором защиты SPF 30+ на открытые участки кожи через каждые два часа или после работы, купания, игр или упражнений на свежем воздухе.

Не пользуйтесь оборудованием и лампами для искусственного загара. Оборудование и лампы для искусственного загара повышают риск развития рака кожи и могут повредить незащищенные глаза. Их использование следует полностью исключить.

Защищайте детей. Дети, как правило, более чувствительны к опасным факторам окружающей среды, чем взрослые люди. Во время пребывания на свежем воздухе их следует защищать от интенсивного воздействия УФ, как указано выше, а дети грудного возраста должны всегда находиться в тени.

Врач смотрового кабинета Гриднева Л.А.