

Как правильно загорать



Тщательно
вытирайтесь
после купания

Часы для загара с 08-11 ч
и с 16-19 ч



После пляжа
примите душ

Пользуйтесь
солнцезащитным
кремом



Почаще
переворачивайтесь

Защитите
голову и глаза



Пейте больше
жидкости

Возле воды
загар интенсивнее



Меры профилактики

- Носите в жаркую погоду головной убор.
- Употребляйте достаточное количество воды (до 2 литров). Именно воды, а не сладких напитков!
- Одевайте легкую одежду, но не оголяйтесь – это приведет к быстрому перегреву организма.
- Не выполняйте тяжелую физическую работу в жару!
- Носите одежду из натуральных тканей – хлопок, лен.
- Синтетические ткани способствуют перегреву.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАНТЕНОЛ



ПРИМИТЕ ХОЛОДНЫЙ ДУШ

НЕ РАСТИРАЙТЕ КОЖУ



НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПАРФЮМОМ



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЧАЯ И КОФЕ

