

НА ПЛЯЖЕ

- ☀ На солнце голова ребенка должна быть прикрыта панамкой!
- ☀ В теплую солнечную погоду необходимо много пить.
- ☀ Нужно носить легкую, светлую одежду, не препятствующую испарению пота.

☀ Чрезмерное пребывание на солнце опасно возникновением болезненных, а иногда и опасных для жизни состояний — теплового и солнечного ударов, ожога кожи. Солнечные ожоги, полученные в детстве, напрямую связаны со злокачественными заболеваниями кожи во взрослом возрасте. Не забудьте, что и в бархатный сезон малышу нельзя долго быть на солнце.

☀ Нельзя находиться на солнце с 11 до 15 часов! Опасное действие ультрафиолетовых лучей наиболее выражено, когда солнце находится в зените. Солнечные ванны рекомендуется принимать в утренние и вечерние часы. Подходящее время для солнечных ванн легко можно определить по длине собственной тени:

- ☀ если тень в два раза длиннее, чем рост человека, — вред от солнца минимальный;
- ☀ когда тень становится короче роста — загорать нельзя.

