

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ. ЗАГОРАЙТЕ С УМОМ



СОЛНЦЕ В РАДОСТЬ!

Лето несет нам много прекрасного: сочный зеленый цвет листвы, яркие краски цветов, и, конечно же, солнце!

Солнечный свет повышает настроение, укрепляет иммунитет и способствует красивому загару. Тем не менее, важно помнить, что длительное пребывание на солнце может нанести вред организму.

Для поддержания нормального здоровья взрослых и детей считается достаточным пребывание на солнце в течение 15 минут в день.

На отдыхе постарайтесь организовать ваше пребывание на солнце в период до 12 и после 16 часов дня, чтобы избежать воздействия на кожу и глаза слишком сильного излучения.

Как защитить глаза? Конечно, с помощью солнцезащитных очков. Важно понимать, что степень защиты зависит не от интенсивности окраски линз, а от их химического состава. В некоторых салонах оптики имеются специальные приборы, с помощью которых можно проверить наличие защиты от УФ-излучения.

Как защитить кожу? Выбирайте солнцезащитное средство с отметками UVA и UVB с фактором защиты SPF не меньше 15.

Почему это важно? Отметки UVA и UVB означают, что средство защищает от ультрафиолетовых лучей этих типов. UVA – наиболее опасные лучи. Не способствуя возникновению загара, они проникают глубоко в кожу и могут способствовать преждевременному старению и даже развитию раковых заболеваний. При длительном пребывании на солнце лучи UVB могут вызвать солнечный ожог. Также не рекомендуется использовать средства с витамином А.

Помните, что солнцезащитные средства предназначены не для того, чтобы продлить время пребывания под солнцем, а для обеспечения дополнительной защиты кожи. При этом ни одно средство не способно защитить кожу на 100%. Поэтому при светлой коже время для загара следует максимально сократить.

Как правильно пользоваться солнцезащитными средствами:

1. Наносить средство не менее чем за 15-30 минут до выхода на солнце (повторно каждые 2 часа).
2. После купания нанесите средство заново.

Как защитить детей? Для детей правила защиты от солнца строже:

1. На солнце обязательно закрывать голову и плечи ребенка.
2. Лучше, чтобы большую часть времени ребенок проводил в тени.
3. Не наносить средства от солнца на кожу младенцев младше 6 месяцев. Для них самая лучшая защита – зонтик и тень.

Если, несмотря на все меры профилактики, кожа покраснела и воспалилась, значит нужно лечить солнечный ожог и стараться предотвратить его последствия (волдыри, шелушение кожи и зуд).

Первая помощь – это прохладный компресс, с водой или зеленым чаем, его следует держать 15-20 минут. Рекомендуется также принять ванну с водой комнатной температуры. Лучше делать такие процедуры несколько раз в день: они уменьшат болевые ощущения и помогут коже восстановиться. В течение последующих дней необходимо обильное питье. Скрабом и мылом пользоваться не следует, с их помощью может быть удален верхний слой кожи, что усилит воспаление. Если после обгорания появилось чувство усталости и слабости, можно принять парацетамол.

Важно помнить, что озноб, тошнота и головная боль – это уже симптомы теплового или грядущего солнечного удара и следует немедленно обратиться к врачу, либо вызвать скорую.

При солнечных ожогах у детей лучше сразу обращаться к врачу, не пытаясь лечить ожоги самостоятельно.

Будьте здоровы!

ЗАО «Марш – страховые брокеры» входит в состав группы компаний Marsh & McLennan, совместно с Guy Carpenter, Mercer, и Oliver Wyman.

Данный документ не должен быть рассмотрен как консультация или рекомендация для принятия решений в каких-либо конкретных ситуациях. Содержание документа основано на достоверной, на наш взгляд, информации и должно быть воспринято исключительно как общая информация. До принятия каких-либо решений мы рекомендуем проконсультироваться со специалистами в соответствующих областях.