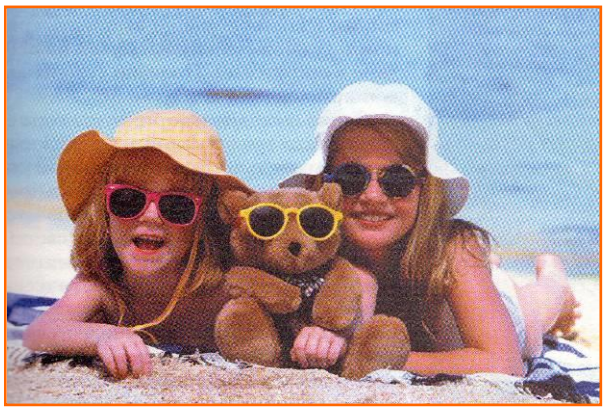
ЗАГОРАЙТЕ В БЕЗОПАСНОСТИ

ПОМНИТЕ: пляжное солнце может доставить серьезные неприятности.

Загорая важно соблюдать следующие правила:

- Прежде чем кожа привыкнет к солнцу, некоторое время надо закрывать особо чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями;
- Пока вы не покрылись загаром, загорайте не более 10-15 минут в день, причем лучше всего в утренние или вечерние часы, когда солнце расположено низко над горизонтом;

ПОМНИТЕ: Никогда не загорайте на полный желудок т.к. организм и так получает большую нагрузку от солнца;



- Отправляясь загорать, не пользуйтесь духами: на коже могут появиться стойкие пигментные пятна;

Загорать ПРОТИВОПОКАЗАНО:
– при гипертонии;
– болезни щитовидной железы;
– сахарном диабете;
– при заболеваниях нервной системы, сердца, сосудов;
– при тромбофлебите (ноги с венозными узлами должны быть закрыты от прямых солнечных лучей);

- Нельзя увлекаться загаром пожилым людям;
- Женщинам после 30 стоит поберечь кожу лица и шеи, где особенно четко обозначаются морщины;
- Находясь на солнце не забывайте пить больше жидкости, которая необходима вашему организму для борьбы с избыточным теплом.

ПОМНИТЕ: Загорать лучше всего в движении. Не забудьте захватить на пляж шляпу, косынку или кепку – они защитят не только ваши волосы от прямых солнечных лучей (которые делают их сухими и ломкими), но и ваш организм от солнечного удара.

ЗАПОМНИТЕ признаки солнечного удара:

- Внешне пострадавший выглядит так, словно его ударили, оглушили;
- Пострадавший чувствует слабость, головокружение, тошноту, головную боль;
- Кожа краснеет, становится горячей на ощупь;
- Дыхание тяжелое, частое;

Начаться заболевание может не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6-8 часов.

Телефоны Единой Дежурно-Диспетчерской Службы	**8 – (86160) – 5 – 19 – 10** **8 – (86160) – 5 – 12 – 75**