**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.**