

КОРИСТЬ І ШКОДА СОНЯЧНИХ ПРОМЕНІВ



Засмага активізує обмінні процеси в організмі, підсушує дрібні висипи, стимулює загоєння незначних подряпин



Сприяє виробленню організмом вітаміну D, який бере участь у засвоєнні кальцію та фосфору



Сонячні промені позитивно впливають на настрій, зменшуючи ризик виникнення депресії



Надмірне перебування на сонці може спричиняти сонячні опіки



Сонячні ванни протипоказані людям з такими захворюваннями, як псоріаз, розацеа, гіперпігментація шкіри; свіжими рубцями після операцій, великою кількістю родимок



Ультрафіолетове випромінювання має накопичувальний ефект. Часте тривале перебування на сонці без сонцезахисних засобів призводить до руйнування колагену та еластину у шкірі, внаслідок чого вона раніше провисає, вкривається зморшками



БЕЗПЕЧНЕ СОНЦЕ:

засмагайте без шкоди для здоров'я

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СОНЯЧНИХ ОПІКАХ

НІ:

- Знову засмагати
- Наносити на шкіру харчові продукти

Не підставляйте шкіру дії прямих сонячних променів та не наносьте харчові продукти (сметану, картоплю, олію тощо) на місце опіку: вони можуть стати причиною розвитку вторинної інфекції, а жир заважає нормальному теплообміну шкіри

ТАК:

- Охолодити та заспокоїти шкіру
- Пити багато рідини

Охолодіть шкіру холодними компресами, з льаної або бавовняної тканини, змоченої у кип'яченій воді або відварі трав (ромашка, календула) або соку алое; пийте багато рідини, щоб відновити водний баланс в організмі

НАЙЧУТЛИВІШІ ДО СОНЦЯ
ЧАСТИНИ ТІЛА



● Обличчя, вуха та шкіра голови

● Шия, плечі, верхня частина грудей

● Верхня частина стопи

! Якщо у вас сильний сонячний опік, пухирі, нудота та/або головний біль, вас морозить – зверніться до лікаря!