

Роспотребнадзор информирует, как защититься от чрезмерного воздействия солнечных лучей на кожу и глаза

С приходом тепла мы все больше времени проводим на открытом воздухе и контактируем с солнцем. В небольшом объеме ультрафиолетовое излучение полезно для здоровья, поскольку играет важную роль в выработке витамина D в организме, который нужен для укрепления костей и мышц.

Чрезмерное воздействие солнца в свою очередь может привести к солнечным ожогам, повреждению глаз, ослаблению иммунной системы и тепловому удару.

Чтобы защититься от повреждающего воздействия ультрафиолета, нужно соблюдать меры профилактики:

1. Ограничивайте время пребывания на полуденном солнце и стремитесь быть в тени;
2. На отдыхе рекомендуется загорать в безопасное время суток: до 11:00 и после 16:00;
3. Необходимо дозировать солнечные ванны: начинать с 5-10 минут, постепенно увеличивая их продолжительность;
4. Для защиты от солнца используйте хлопчатобумажные ткани, головные уборы;
5. Применяйте солнцезащитный крем. Он защищает кожу и предупреждает возможность ее ожога;
6. Используйте солнцезащитные очки с маркировкой, подтверждающей, что они задерживают ультрафиолетовое излучение.

Особенно важно защищать от солнца детей, поскольку их кожа более чувствительна к солнечному излучению.

Зная об опасностях, связанных с чрезмерным воздействием ультрафиолета и соблюдая необходимые меры предосторожности, можно наслаждаться солнцем безопасно и сохранить здоровье своей кожи и глаз на долгие годы.