

Безопасное лето

Правила пребывания на солнце

Подготовила
учитель
МБОУ С(К)ОШ № 57»
Г. Челябинска
Огаркова Инна Валериевна

Пейте больше воды.

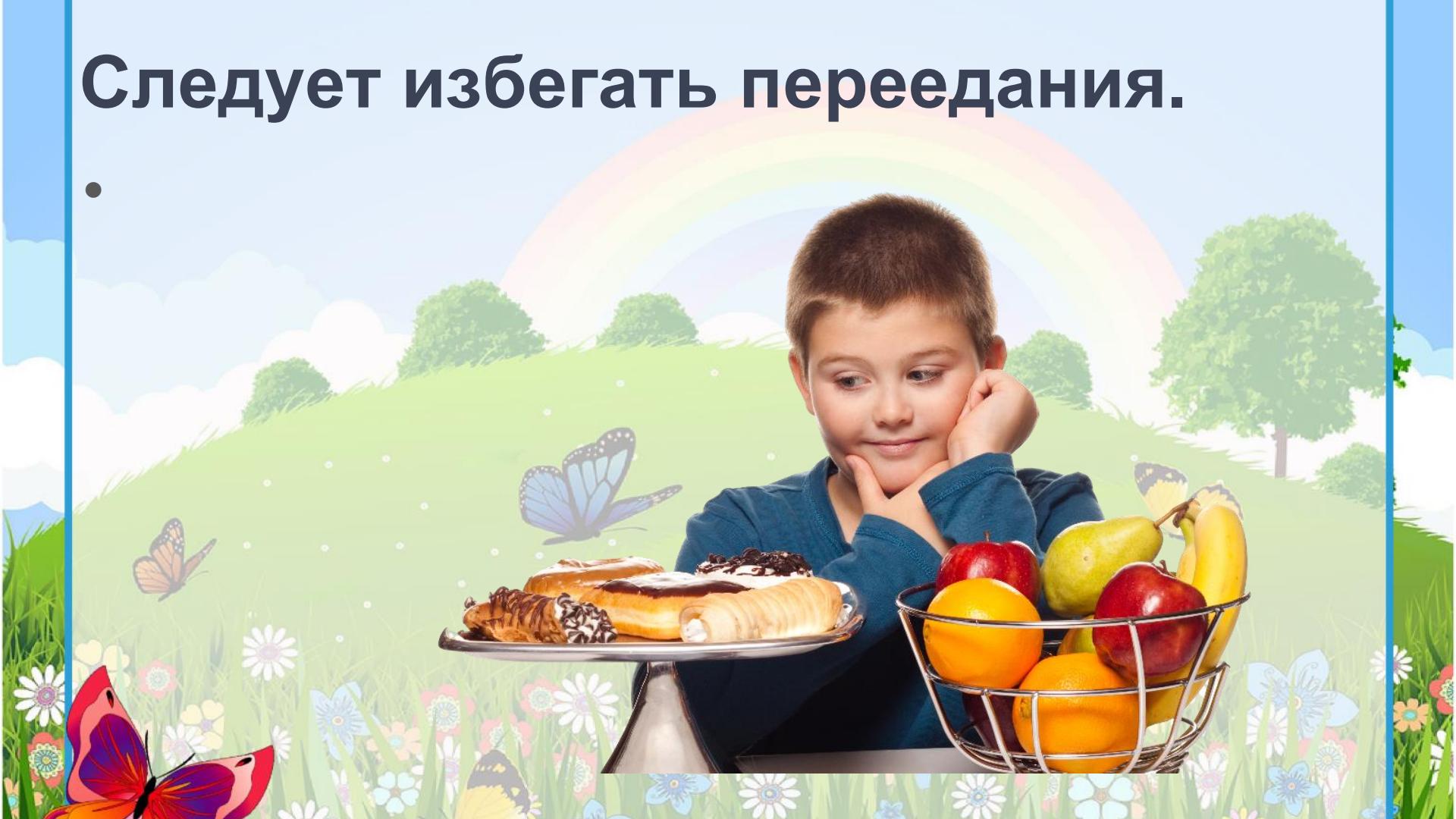


**Употребляйте в пищу больше
фруктов и овощей.**



Следует избегать переедания.

-



Чаще умывайтесь, протирайте лицо
влажным полотенцем, принимайте
прохладный душ.



Одевайтесь в одежду светлых
тонов из натуральных тканей.



**Обязательно носите головной убор
из легких натуральных тканей.**



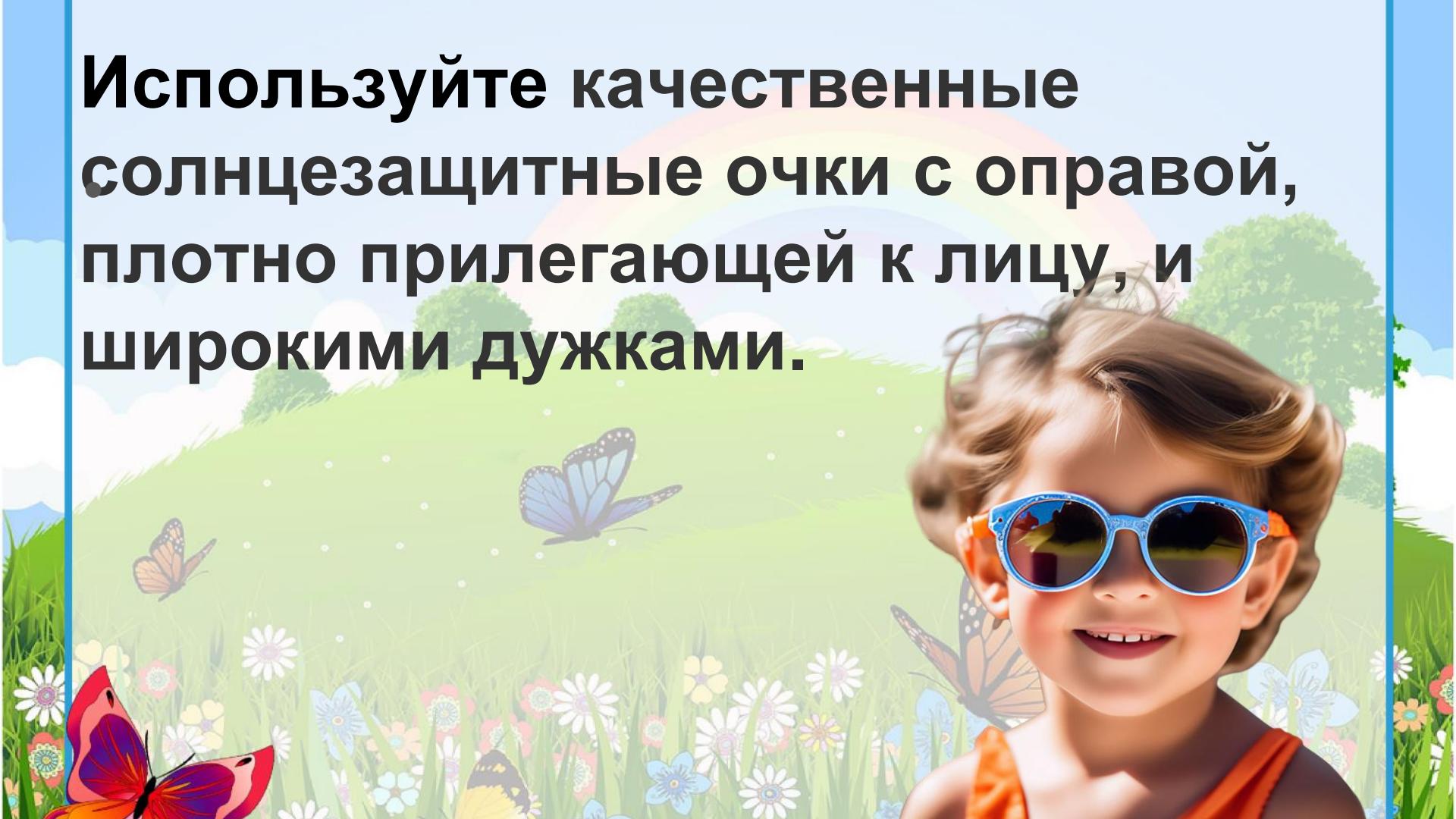
**Используйте солнцезащитный крем.
Нанесения крема не отменяет нормы
нахождения под прямыми лучами, лучше
избегать периода с 10:00 до 16:00 часов.**



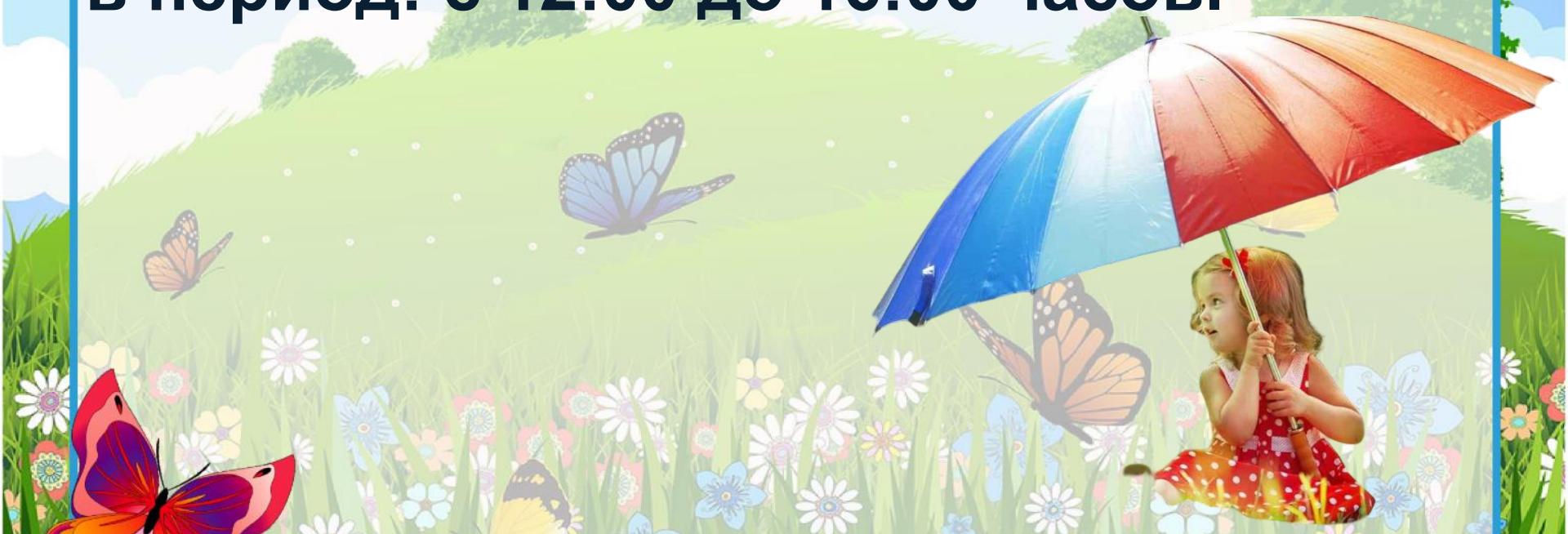
Всегда держите в аптечке средство от ожогов.



Используйте качественные
солнцезащитные очки с оправой,
плотно прилегающей к лицу, и
широкими дужками.



Избегайте пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00 часов.



Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и позже не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.



Лучше загорать не лежа, а в движении,
принимать солнечные ванны в утренние часы
и вечерние.



При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.



Источники:

- 1. Правила нахождения под открытыми солнечными лучами.
<https://09.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/1641227>.
- 2. Правила пребывания на солнце.
<https://gochs.orb.ru/presscenter/news/177723/>