

# 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.**





**Аполло®**  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

**СТЕРИЛЬНО**

**ПРИ ОЖОГАХ**

ОХЛАЖДАЕТ  
ОБЕЗБОЛИВАЕТ  
ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ

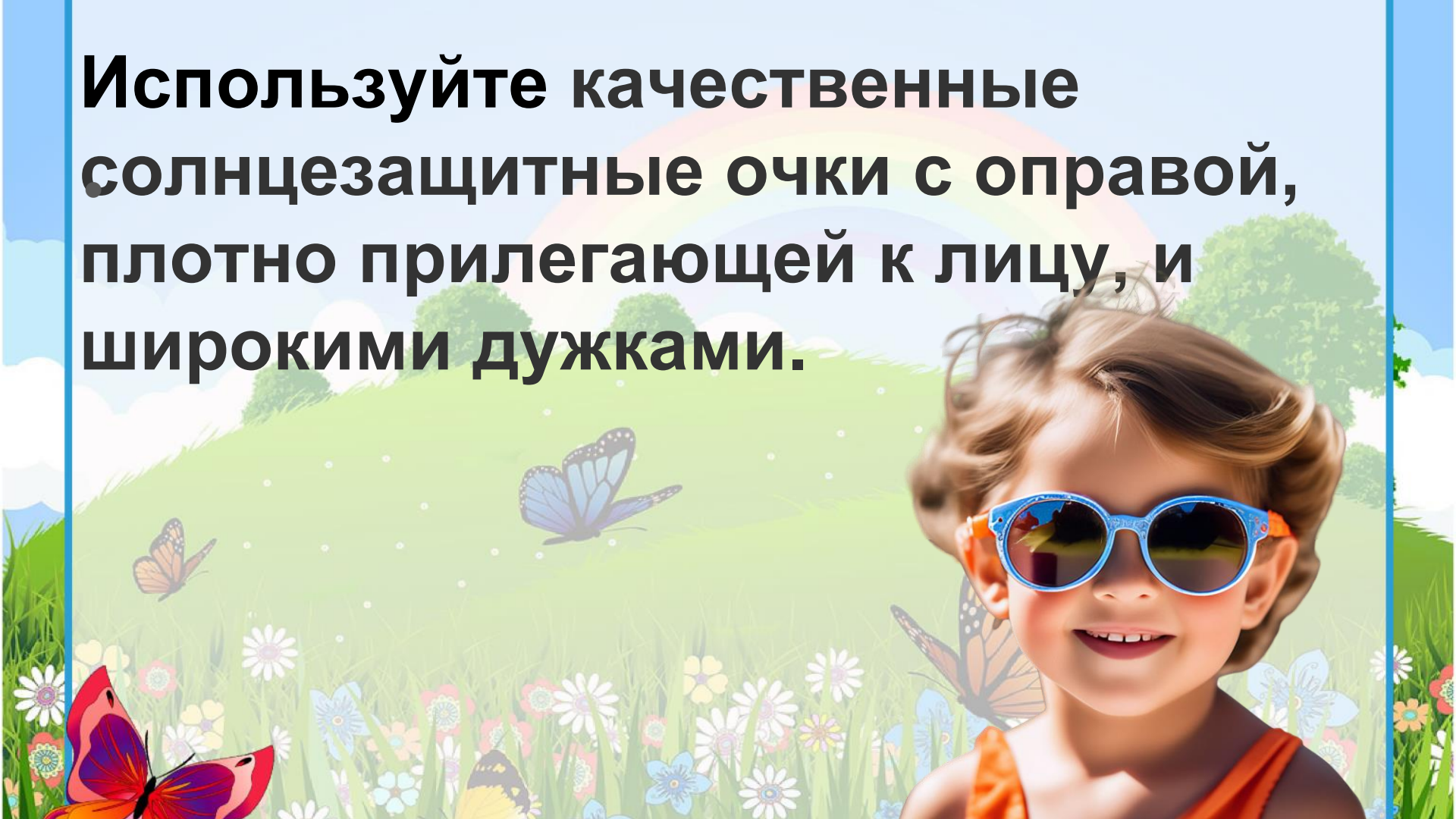
**Аполло®**  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

**СТЕРИЛЬНО**

**ПРИ ОЖОГАХ**

ОХЛАЖДАЕТ  
ОБЕЗБОЛИВАЕТ  
ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ

**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.**

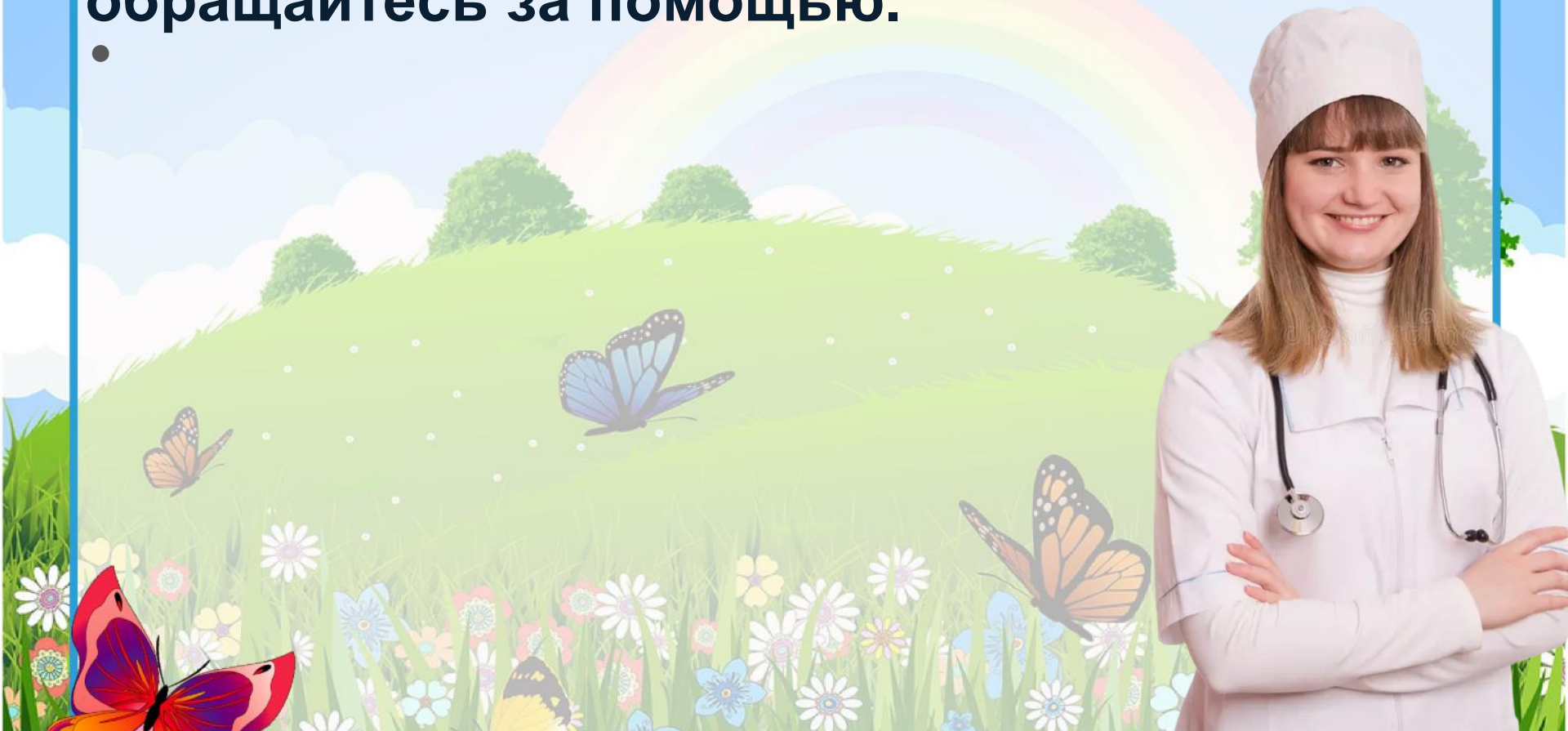


**Лучше загорать не лежа, а в движении,  
принимать солнечные ванны в утренние часы  
и вечерние.**



**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/>

