



ГБУЗ ЦОЗИМП



2024  
ГОД СЕМЬИ

# Как защитить кожу от ультрафиолета





**ГБУЗ ЦОЗИМП**



**+ 2024**  
ГОД СЕМЬИ

## **ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ КОЖИ СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:**

**1. Используйте данные мобильного приложения прогноза погоды об уровне УФ-индекса (УФ-индекс – это показатель, характеризующий уровень ультрафиолетового излучения), помните о мерах защиты в зависимости от его значений.**

**0-2–ЗАЩИТА НЕ НУЖНА.**

**Пребывание вне помещения не представляет опасности**

**3-7–НЕОБХОДИМА ЗАЩИТА.**

**В полуденные часы оставайтесь в тени. Носите одежду с длинными рукавами и шляпу. Пользуйтесь солнцезащитным кремом.**

**8–НЕОБХОДИМА УСИЛЕННАЯ ЗАЩИТА.**

**Полуденные часы пережидайте внутри помещения. Вне помещения оставайтесь в тени. Обязательно носите одежду с длинными рукавами, шляпу, пользуйтесь солнцезащитным кремом.**

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНИСТЕРСТВО  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU





ГБУЗ ЦОЗИМП



+ 2024  
ГОД СЕМЬИ

## ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ ПРЕПАРАТОВ:

- **Солнцезащитные средства** следует наносить за 30 мин до выхода на улицу на все участки кожи, которые подвергаются солнечному облучению.
- **Повторное нанесение** нужно осуществлять каждые 2ч, а также сразу после купания и после избыточного потоотделения.
  - **Фотопротекция**, соответствующая указанной на маркировке солнцезащитного средства, проявляется при нанесении его на кожу в количестве 2 мг/см<sup>2</sup>, применение в меньшем объеме резко снижает степень защиты кожи от ультрафиолетового излучения.
  - **При невозможности одномоментно нанести** необходимый объем солнцезащитного средства необходимо раннее повторное (через 15 до 30 мин) использование крема.
  - **Солнцезащитный крем** должен храниться при температуре ниже +30 °С и не использоваться после истечения срока годности.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНИСТЕРСТВО  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU





ГБУЗ ЦОЗИМП



+ 2024  
ГОД СЕМЬИ

## ОСМОТР КОЖИ:

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПЕРИОДИЧЕСКИ (НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 3–6 МЕС.) САМОСТОЯТЕЛЬНО ОСМАТРИВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАК ПАНОРАМНОГО, ТАК И РУЧНОГО ЗЕРКАЛА.

При осмотре следует уделять особое внимание пигментным пятнам размерами 4–5 мм и более с асимметрией формы или окраски, неровным (фестончатым) краем, неравномерной окраской (различные оттенки коричневого).

Если вы отмечаете пигментные пятна, к которым подходят хотя бы 2 из указанных характеристик, обратитесь к врачу-дерматовенерологу.

Совсем не обязательно, что данная родинка окажется злокачественной, но дальнейшую оценку ее состояния следует поручить врачу.



Особое внимание следует уделить образованиям на коже, у которых какие-либо характеристики меняются с течением времени (например, увеличивается площадь пигментного пятна, или «родинка» становится толще, или, напротив, часть «родинки» начинает бледнеть и исчезать) – такие образования также потребуют проверки у врача, специализирующегося на ранней диагностике опухолей кожи.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНИСТЕРСТВО  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU





**ГБУЗ ЦОЗИМП**



**+ 2024**  
ГОД СЕМЬИ

**2. Пользуйтесь солнцезащитным кремом широкого спектра действия (предотвращающего воздействие ультрафиолета как типа А, так и типа В), сила которого (для ультрафиолетовых лучей типа В – SPF (Sun Protecting Factor), для ультрафиолетовых лучей типа А – PPD (Persistent Pigment Darkening) адекватна для вашего фототипа кожи (т. е. лицам с более светлой кожей требуется крем с большим SPF или PPD).**

**В целом лицам с I или II фототипом кожи рекомендуют использовать кремы с SPF 30–50+ и максимальным PPD 42.**

**3. Солнцезащитные средства необходимо сочетать с другими способами защиты от солнца:**

- носить одежду, очки, не пропускающие ультрафиолетовое излучение**
- головные уборы с широкими полями (подсчитано, что для того чтобы тень от шляпы закрыла лицо и шею, ее поля должны быть не менее 10 см)**
- находиться в тени**

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНИСТЕРСТВО  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU





ГБУЗ ЦОЗИМП



+ 2024  
ГОД СЕМЬИ

**4. Детям рекомендуется дополнительно носить специальную одежду с защитой от ультрафиолетового излучения.**

**5. Не пользуйтесь оборудованием и лампами для искусственного загара.**



#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНИСТЕРСТВО  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

