

Загорайте осторожно!

16.07.2014

Солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовая составляющая, могут послужить причиной ожогов, солнечного удара и даже способствовать образованию опухолей. Поэтому загорать следует в меру, соблюдая следующие правила:

- безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня;
- проще всего обгореть у воды, т.к. вода отражает солнечные лучи;
- на пляже всегда закрывайте голову, чтобы не получить солнечный удар;
- если Вы почувствовали симптомы солнечного удара: головную боль, шум в ушах, тошноту, то нужно немедленно уйти в тень, попить холодной воды и положить холодное, мокрое полотенце на голову.

Адрес страницы: <http://birulevo-zapadnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/1127687.html>

[Управа района Бирюлево Западное](#)