

мойте авто до блеска - специальное отражающее покрытие, нанесенное на автомобиль на заводе, «не работает» под слоем грязи, солнечные лучи его не достигают и машина нагревается:

старайтесь парковать автомобиль в тени, а при невозможности, используйте фольгированные парковочные занавески на окна;

переднюю и заднюю панели накрывайте светлой тканью- она не притягивает солнечные лучи;

не оставляйте в салоне и багажнике легковоспламеняющиеся предметы и жидкости (зажигалки, алкоголь, канистры) - вы можете пострадать;

если машина долгое время простояла на солнцепеке, перед началом движения откройте все двери и проветрите салон.; следите за исправностью автомобиля, в жару особенно тщательно-солнечные лучи опасны не только для людей.

Вода—спасение от жары, но не от солнечных лучей, поскольку вода для них не препятствие и загар очень даже хорошо берется в воде. После купания обязательно вытрите полотенцем, так как капли воды, оставшиеся на теле, как миниатюрные линзы могут спровоцировать ожог. На пляже обязательно используйте тент, зонт или кроны деревьев для защиты от солнца.

Сиеста или послеобеденный отдых – мудрое изобретение южных народов и верный способ защиты от палящих лучей.



Запомните: продолжительность сиесты не более 30 минут, в противном случае возникнут проблемы с засыпанием, а сон в жаркую летнюю ночь и так тревожен.

Измените свои привычки хотя бы на время жаркого лета и приятные воспоминания о лете останутся у вас на долгую снежную зиму.

Следуйте нашим рекомендациям и советам и лето принесет Вам только радость, будет всегда таким

ДОЛГОЖДАННЫМ И

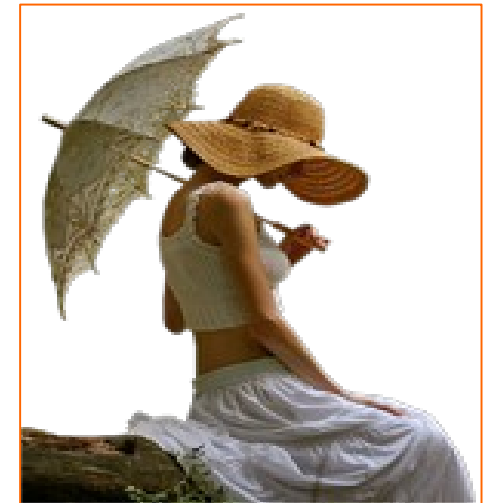
НЕЗАБЫВАЕМЫМ,

даже если столбик термометра зашкаливает и солнечные лучи пытаются преодолеть все преграды !!!



ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

Памятка для населения



О том, что без солнца невозможна жизнь на земле, мы знаем с раннего детства. В солнечные дни улучшается настроение и самочувствие, повышается работоспособность, активизируется обмен веществ. А уж как радуется горячее летнее солнышко после долгой мрачной зимы. Хочется бесконечно долго купаться в его теплых, ласковых лучах.

Но, так ли это безопасно?

Про ультрафиолетовое излучение знают все. А о том, что оно содержит несколько видов излучения, лишь немногие.

ЗНАЙТЕ И ПОМНИТЕ:

UV-B лучи воздействуют на поверхность кожи, вызывая загар и могут стать причиной солнечного ожога;

UV-A лучи проникают глубоко в кожу и воздействуют на коллагеновые и эластиновые волокна, приводя к фотостарению кожи (сухость, появление пигментных пятен и родинок);
одновременное воздействие этих лучей может стать причиной рака кожи.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СОЛНЦА?

Нужно просто научиться играть с ним в прятки!!!

Первое: если есть такая возможность, в жаркие солнечные дни не выходите на улицу с 11.00 до 15.00; или пользуйтесь зонтом от солнца.

Второе: пусть ваша одежда поможет вам в этом:

одежда из натуральных тканей светлых



предпочтение одежде с длинными и широкими рукавами;

брюки, капри, шорты предпочтительнее юбки;

головной убор светлых тонов из х/б ткани, обязательно с козырьком или полями;

открытая обувь из натуральной кожи на удобной подошве.

Третье: защитите открытые участки кожи солнцезащитными средствами SPF (фактор солнечной защиты), которые делятся по степени защиты:

низкая (SPF 2-5);

средняя (SPF 6-11);

высокая (12-19);

очень высокая (20 и выше).

Принцип подбора: чем светлее кожа, тем выше степень защиты!

Четвертое: защитите глаза от солнечных лучей солнцезащитными очками:

надежнее очки со стеклянными линзами;

чем больше по размеру стекла, тем лучше для глаз;

качественные очки должны содержать маркировку "UV-A" и "UV-B";

при цифровой маркировке - не ниже 400; линзы темно-зеленого цвета самые надежные, несколько ниже



защиты светло-серых линз и линз с зеркальным отражением.

Пятое: защитите свое жилище:

уменьшить доступ солнечным лучам через окна помогут жалюзи, плотные шторы;

навесы на окна более эффективны, поскольку дают возможность менять положение в зависимости от направления солнечных лучей; препятствуют проникновению в дом;

маркизы регулируются очень легко, поэтому же защищают не только от солнца, ветра, но и дождя.

солнцезащитная пленка на оконные стекла



отрабатывает до 80% солнечной энергии, отражая солнечный свет и является одной из самой доступной невидимой защитой от солнечных лучей.

Если лето и автомобиль для вас неотделимы, то создайте надежную защиту себя и в своем авто. А это значит:

если в вашем авто нет климат-контроля, то купите зеркальный экран и установите его на лобовое стекло автомобиля снаружи, зажав дверьми;

