

Если при солнечном ожоге вовремя не принять необходимые меры, организм может потерять много жидкости, и, как следствие, нарушится баланс электролитов, пострадают почки, критически снизится артериальное давление и ухудшится работа сердца.



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА
ЗАЩИТЫ ОТ СОЛНЦА И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ



ПРОФИЛАКТИКА

ГУ «Слуцкий зональный центр гигиены и
эпидемиологии»

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

Даже 20 минут, проведенные под прямыми солнечными лучами без **з а щ и т н ы х средств**, могут закончиться не красивым бронзовым загаром, а красной кожей и волдырями.

Кто больше всего подвержен солнечным ожогам

Первый фототип. К нему относятся люди со светлой тонкой кожей, рыжими или светлыми волосами, светлыми глазами и веснушками. **Очень быстро обгорают на солнце.**

Второй фототип. У его представителей светлая кожа и волосы. Глаза зеленые, серые или голубые. **На солнце быстро обгорают.**

Третий фототип. Кожа цвета слоновой кости, палитра цвета волос довольно широкая – от светло-коричневого до темного. Глаза светlocарие. Люди с таким фототипом загорают быстро, но вероятность обгореть все-таки существует.

Четвертый фототип. Представителям данной категории повезло. Загар на них ложится легко, держится долго, риск получить ожог минимальный. Кожа у них оливкового цвета, волосы темно-коричневые и черные. Цвет глаз – карий или черный.

Пятый фототип. Люди с коричневым, желтым или желто-коричневым цветом кожи, волосы черные. Загар практически незаметен, кожа не обгорает.

Шестой фототип. У его представителей темный цвет кожи, темные глаза и черные волосы.

В БЕЛАРУСИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ФОТОТИПОВ.



Такие люди могут получить солнечные ожоги, проведя под прямыми лучами всего 20–40 минут. Особенно без солнцезащитного крема, одежды, головного убора. Повторно получаемые солнечные ожоги приводят к тому, что кожа в этих местах становится более чувствительной к ультрафиолету. Поэтому следующий ожог можно получить за более короткое время.

Избежать солнечных ожогов довольно просто. Следует сократить пребывание на открытом солнце, использовать солнцезащитные кремы с высоким уровнем защиты (SPF 50), носить головной убор. Не стоит злоупотреблять спиртным на пляже.



NO ALCOHOL



Именно такие «отдыхающие» часто засыпают на солнце и обгорают до такой степени, что помочь им могут только специалисты.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

I. **Во-первых**, немедленно уйти с солнца.

II. **Во-вторых**, участок тела, который подвергся агрессивному воздействию ультрафиолета, надо охладить. Это можно сделать прохладной проточной водой или приложить мокрую ткань, майку (вода в данном случае также должна быть прохладной, а не ледяной). Смачивать такую повязку следует регулярно. Охлаждать место ожога придется долго, более 20 минут.



III. **В-третьих**, поврежденное место можно обработать средствами для лечения солнечных ожогов, например препаратами с декспантенолом.



IV. **В-четвертых**, целесообразно использовать обезболивающее средство. При солнечных ожогах краснота может держаться около четырех суток, потом появится шелушение. На седьмые сутки оно обычно проходит. Если же кожа обожжена до пузырей, поврежденная поверхность будет заживать от 7 до 10 суток.

V. **В-пятых**, при солнечном ожоге может подняться температура. Причем очень высокая – до 40 градусов. На этот случай держите в аптечке жаропонижающие таблетки. Высокая температура очень опасна. Она может стать причиной судорог. У детей такое состояние развивается очень быстро. Тянуть не стоит, нужно обратиться за помощью в лечебное учреждение или вызвать бригаду скорой помощи.