Автор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

Загорать можно лишь в определенные часы. В середине дня солнце печет слишком сильно, можно получить тепловой удар. Наилучшее время: с 9 до 11 утра и с 16 до 19 часов вечера. Лежать на пляже или работать на огороде без одежды желательно не более 2 часов в день.

Чтобы получить от солнца только пользу (в виде красивого загара и витамина Д), нужно принимать солнечные ванны постепенно. Чтобы не было аллергической реакции, не спешите загорать. Выходя на солнце, загорайте сначала 5 минут в день, потом 7… Постепенно доведите время до 2 часов. Загар, приобретенный постепенно, будет смотреться намного лучше, чем слезающая клоками сожженная кожа.

Особенно важно защищать от солнечных лучей лицо, глаза и волосы. Чтобы уберечь себя от палящего солнца, не забывайте носить головной убор и солнцезащитные очки. Это необходимо не только, когда загораете на пляже, но при выходе на улицу в солнечный летний день.

Лучшим местом для получения красивого загара является пляж. Вода отражает солнечные лучи и усиливает их действие. Причем во время купания кожа тоже загорает, вода нисколько не снижает действие солнечных лучей. А если вы любите обсыхать на ветерке после купания, то риск обгореть значительно повышается: капли воды на теле срабатывают как крошечные линзы. Загорание у воды имеет еще одно немаловажное преимущество: воздух там более влажный, а значит, кожа не пересушится на солнцепеке. Чтобы не испортить кожу солнечными ваннами, пользуйтесь защитными кремами для загара.