

## Что нужно знать о солнечных лучах

- ☞ Самыми интенсивными и поэтому самыми опасными солнечные лучи бывают с 10 до 15 часов.
- ☞ Не менее 80% солнечного излучения проходит сквозь облака, поэтому защита от солнца нужна и в жаркие облачные дни, а не только в ясные.
- ☞ Вода и песок отражают солнечные лучи, увеличивая опасность повреждения кожи и необходимость ее защиты.
- ☞ Влажная кожа пропускает больше ультрафиолетовых лучей, чем сухая, в этом случае необходима дополнительная защита.
- ☞ Люди со светлой кожей, светлыми глазами и волосами наиболее подвержены ожогу.
- ☞ Нос, губы и кожа — эти части тела наиболее подвержены повреждениям, вызванным солнечными лучами.
- ☞ Передозировка солнечных лучей способствует возникновению рака кожи, так как понижается уровень бета-каротина; появлению пигментных пятен и преждевременному старению кожи.
- ☞ Чрезмерно длительное пребывание на солнце служит причиной развития катаракты. Солнечные лучи могут стать причиной появления герпеса, витилиго (белые или непигментированные пятна на коже), фоточувствительной экземы и фенилкетонурии (наследственная болезнь, связанная с белковым обменом в организме).
- ☞ Солнце — мощный природный фактор, необходимый для здоровья. У маленьких детей при недостатке ультрафиолетовых лучей развивается рахит, так как в коже не образуется провитамин Д, который необходим для нормального роста и развития костной системы.
- ☞ Воздействие солнца стимулирует деятельность иммунной системы, повышая защитные силы детского организма. Поэтому положительное значение солнечной радиации трудно переоценить. Вместе с тем длительное пребывание на солнце может привести к нежелательным последствиям.
- ☞ При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, даже в Средней полосе России, а не только на юге, может произойти солнечный удар, при котором поражается нервная система. Это проявляется головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой.
- ☞ При первых признаках солнечного удара ребенка необходимо увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. В течение двух-трех дней ему следует находиться только в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, даже к вечеру. Ребенок становится раздражительным, капризным, появляется озноб, повышается температура тела. Он отказывается от еды. Иногда бывают рвота и понос. Уложите малыша в постель, часто и обильно поите, положите на голову салфетку, смоченную холодной водой. Вызовите врача.
- ☞ В жаркую погоду прогулке следует предпочесть пребывание в саду — в тени деревьев или под тентом, защищающим от прямых солнечных лучей. Белая легкая одежда (трусы, майка и панамка) защитит кожу ребенка от рассеянных и отраженных лучей солнца.

