



## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

# ЗАСМАГА: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА?



В сучасному світі дуже модно мати гарну засмага. Вона додає пікантності тілу і навіть може бути корисною. Але для одних отримати засмага – простіше простого, іншим - доводиться витратити тижні, щоб отримати рівномірний і гарний колір. Тому обов'язково потрібно знати, як правильно засмагати і чи корисно це?

### Чим корисна засмага?

- Сонце допомагає виробленню вітаміну D. Цей вітамін сприяє поглинанню кальцію і фосфору, які зміцнюють кістки і м'язову тканину. Тому літнім людям рекомендовано регулярно приймати сонячні ванни.
- Активність на свіжому повітрі укріплює організм. Завдяки сонцю, ви відчуваєте себе бадьоро, здоровіше, кров починає циркулюватися краще.
- Енергія ультрафіолетових променів, активує діяльність ферментів, захисну реакцію організму, кровоутворення та обмінний процес. Добре сприяє оновленню шкіри, завдяки якому відпадають померлі клітини.
- Ультрафіолетові промені сприяють лікуванню багатьох захворювань: рахіту, псоріазу, екземи, жовтяниці

### Шкода від сонячних ванн

- Раннє старіння шкіри, зморшки, поява пігментних плям і веснянок на шкірі.
- Надлишок сонця може призвести до виникнення так званого сонячного удару.
- Перебуваючи на сонці, можна отримати опіки першого або другого ступеня, рідше - третього ступеня.
- Тривале перебування на сонці послаблює імунну систему.
- Прямим наслідком надлишку сонця є рак шкіри.
- Особливу небезпеку становлять солярії – штучні прилади для засмаги. Рівень їх ультрафіолетового випромінювання значно перевищує рівень випромінювання полудневого сонця, і тому, крім перерахованих загроз, додатково спричиняє пошкодження очей.

## **Як правильно засмагати**

- *Кращий час засмаги – від 9 до 11 години ранку. Не рекомендується засмагати в обідній час (з 12 до 15 години), коли сонце особливо сильно впливає на шкіру.*
- *Час сонячного опромінення збільшуйте поступово, починаючи з мінімального – 5-10 хвилин.*
- *Не засмагайте натщесерце і відразу ж після їжі. Найкраще робити це через годину-півтори після їжі.*
- *Обов'язково закривайте голову й очі, коли ви перебуваєте під палючими променями сонця.*
- *Під час загоряння не втамовуйте спрагу холодними напоями або алкоголем.*
- *Корисно перед засмагою з'їсти трохи солоного, випити холодний чай.*
- *Якщо ви засмагаєте в лежачому стані, голова повинна бути трохи піднята.*
- *Під час загоряння не можна спати, не рекомендується також читати.*
- *Не очищайте тіло перед засмагою милом, не протирайте шкіру лосьйонами, одеколони, туалетними водами. Мило руйнує захисне покриття шкіри і знежирює її. Лосьйон, туалетна вода роблять шкіру чутливою до ультрафіолетових променів. Як результат - у вас можуть утворитися окремі коричневі плями.*
- *Для захисту шкіри від сонця і для її пом'якшення не можна застосовувати мінеральні жири – вазелін, гліцерин, тому що при цьому на ній утворюються крапельки, що створюють ефект маленьких збірних лінз, і це може призвести до опіку.*
- *Вирушаючи загоряти, змастіть губи безбарвною (гігієнічною) помадою.*
- *Не рекомендується покривати нігті лаком. Нехай вони відпочинуть і „подихають”.*
- *Не захоплюйтеся надмірною засмагою: тривале перебування на сонці, окрім можливого збитку здоров'ю, прискорює старіння шкіри.*
- *Після сонячної ванни не поспішайте під холодний душ, спочатку потрібно трохи охолонути в тіні.*