



### Можно ли загорать малышам?

Можно и нужно! Ведь солнечные лучи участвуют в синтезе витамина D, который в свою очередь препятствует развитию рахита. Ведь у детей, которые лишены солнца, данное заболевание развивается чаще. Ученые провели исследования и доказали: достаточно бывать на солнце всего пятнадцать – двадцать минут в день, чтобы получить достаточное количество полезного витамина. Достаточно, чтобы солнце попадало на лицо и руки. В каком же возрасте можно начинать вывозить ребенка к морю? Это уже решает каждый родитель индивидуально. Но следует помнить, что маленькие дети адаптируются к новому климату в течение десяти – четырнадцати дней. Поэтому если запланирована недолгая поездка, то на короткое время вывозить ребенка к морю не стоит.

### О загаре и загорающих детях

Проводя отпуск с ребенком на море, помните, что детская кожа сгорает на солнце в несколько раз быстрее, чем взрослая. Это, во-первых. Во-вторых, у ребенка может

наступить обезвоживание организма. Поэтому стоит ограничить пребывание детей на солнце в опасные часы – с десяти до шестнадцати. Для детей, да и для взрослых тоже, наличие головного убора на пляже обязательно. На тело должна быть надета не прилегающая из натуральных материалов (в идеале – хлопчатобумажная) одежда. Рядом всегда должна быть бутылочка с водой, пить ее нужно буквально каждые пять минут.

### **Солнечные ожоги: как их предотвратить или лечить?**

Для начала с кожи убирают остатки соленой воды. Также стоит предотвратить ее дальнейшее попадание на пораженную поверхность. Лечение ожогов проводить важно и нужно. Для этого используют специальные препараты, разработанные для этих целей. Заживление кожи будет идти быстрее, если ее смазать «Бипантеном» или «Пантенолом». Также следует помнить, что находиться на коже они должны всегда. Если же ожог оказался слишком сильным и появились волдыри, то лучше всего воспользоваться мазью «Дермазил», в состав которой входит серебро. Ни в коем случае не стоит прокалывать волдыри, ведь под ними расположена стерильная жидкость, которая призвана предохранять кожу от заражения. Когда ожог начнет заживать, то жидкость уйдет, а верхний слой кожи отслоится.

### **Загар и загорающие: месяцы, наиболее опасные для загара**

Солнечная активность меняется каждый год. За ней наблюдают ученые и строят специальную кривую. На ней зафиксированы ее падения и пики. Соответствие кривой идет по дням недели, а не по месяцам. Пиками чаще всего могут похвастать июль и август. Кроме того есть места, где активность солнца не зависит от времени хода: высоко в горах и под озоновыми дырами.

Смуглые люди более защищены от солнечного воздействия. А людям с бледной кожей лучше всего использовать специальные кремы для загара или даже от загара.