

## ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

# Кожа летом: солнце, ожоги, растения

Летом кожа сталкивается с сильным ультрафиолетом, жарой и растениями. Что делать, чтобы отпуск и дача прошли без проблем.

## Защита от солнца

- ☐ SPF 30 и выше с защитой от UVA, SPF 50 — на пляже, в горах и при светлой коже.
- ☐ Наносите достаточное количество, обновляйте каждые 2 часа и после купания.
- ☐ С 11 до 16 часов по возможности находитесь в тени.
- ☐ Шляпа с полями, солнцезащитные очки, закрытая одежда.

## Если обгорели

- Уйдите с солнца и не загорайте до заживления.
- Прохладный душ или компрессы, простые увлажняющие средства, больше воды.
- Не прокалывайте пузыри.

## Борщевик и другие растения

- Сок борщевика делает кожу крайне чувствительной к солнцу.
- При попадании сока сразу промойте кожу водой с мылом и закройте участок от солнца на несколько дней.

## Водоёмы и бассейны

- В бассейнах и душевых ходите в сланцах, тщательно вытирайте стопы.
- После купания в пресных водоёмах — душ и растирание полотенцем.

## Срочно к врачу или скорую

- Обширный ожог с большими пузырями, температурой, ознобом, слабостью.
- Отёк лица, губ, языка, затруднённое дыхание после укуса насекомого.
- Пузыри и обширное поражение после контакта с борщевиком.