

## Осторожно, солнечные лучи!

В Приамурье уже наступило настоящее лето. Безоблачное небо, тёплые лучи солнца и легкий ветерок так и манят нас на улицу. Многие не упускают своего шанса побыстрее загореть и получить свою дозу витамина D. Особенно это приятно, когда карантинные меры по снижению риска распространения коронавируса ослаблены и нет никаких преград.

Но стоит помнить, что солнце может быть не только другом, но и настоящим врагом, с которым необходимо вести себя осторожно.

Как обезопасить себя от негативных последствий нахождения под солнцем и получить только удовольствие и пользу рассказывают специалисты СОГАЗ-Мед.

### Плюсы от приема солнечных ванн:

- Улучшение настроения за счет выработки серотонина
- Стимуляция вегетативной нервной системы
- Улучшение обмена веществ и состава крови
- Ускорение регенерационных процессов клеток организма
- Оказание антибактериального действия на кожу
- Выработка витамина D, способствующего укреплению костной ткани

Но такую пользу солнечные лучи принесут только в том случае, если проводить умеренное количество времени под солнцем.

Если же вы любитель позагорать длительное время, то стоит обратить внимание на **минусы от солнца:**

- Головная боль
- Повышенная температура тела
- Ожог кожи
- Чувство слабости/тошнота

Главное необходимо помнить, что самую большую опасность представляет злокачественная опухоль или меланома, которая может образоваться в результате безмерного поглощения ультрафиолетовых лучей.

Риск возникновения неприятных симптомов, а главное – опухоли, можно уменьшить. Для этого нужно лишь **соблюдать простые правила:**

- Загорать следует только в утренние и вечерние часы (перерыв с 10 до 16)
- Одевайтесь в легкую светлую одежду из натуральных тканей
- Надевайте головной убор
- Защищайте глаза при помощи солнечных очков
- При резком потеплении в первые дни загорайте не более 10 минут.

Если же принимая солнечные ванны вы почувствовали себя плохо, появились легкое недомогание и тошнота – нужно немедленно уйти в прохладное место, выпить простой воды комнатной температуры. Если симптомы не проходят более суток – стоит обратиться к врачу с полисом ОМС для осмотра.

**Если Вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у Вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru).**