**Солнцезащитные средства.**

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, что ультрафиолетовые лучи негативно влияют на нашу кожу, поэтому очень важно обеспечить ей надежную защиту. Так, солнцезащитные кремы, которые сочетают в себе разные виды фильтров, защищают от UVA и UVB лучей.

Один из главных показателей эффективности крема – это SPF – «фактор защиты от солнца». Чем он выше, тем эффективнее будет защитный слой. Оптимальные – SPF 30 или 50 – они блокируют 97% и 98% UVB – лучей соответственно.

Эффективность против UVA – излучения обозначается маркировкой «UVA» в кружочке или «РА+» с разным количеством плюсов.

Важно понимать, что заявленная эффективность в 97% и 98% - это условный показатель, а реальная эффективность средства будет во многом зависеть от правильности его нанесения.

* Для чувствительной кожи выбирайте крема с минеральными ингредиентами – на флаконах будет пометка «mineral»;
* Для детей используйте специальные детские крема без спиртов и химических отдушек;
* Для тех, кто сидит весь день у окна в офисе подойдет SPF 15.

1. В солнечную погоду нужно пользоваться солнцезащитным кремом SPF 30 (или выше), обладающим защитой широкого спектра (UVA/UVB),
2. Наносить солнцезащитный крем желательно за 15 – 30 минут до выхода на солнце, чтобы он успел впитаться в кожу,
3. Наносить в среднем 28 – 30 г на всё тело. Только на лицо и шею должно уходить около половины чайной ложки крема,
4. Обновлять слой каждые 2 – 3 часа – сразу после того, как вспотели, искупались или вытерлись полотенцем.

Не забывайте про солнцезащитный крем и будьте здоровы!

(По материалам, размещенным https://vk.com/rospotrebnadzor.official)

(Статью подготовила старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области Безгина Татьяна Сергеевна)