**«СОГАЗ-Мед» о вреде и пользе солнечного загара**

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 стоить 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.

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 медицинской̆ 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 бесплатный̆). Подробная информация на сайте** [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru).