

## Как защитить кожу ребенка и взрослого от солнца?

- Соблюдение правил безопасного загара: не загорать специально, старайтесь находиться в тени деревьев, под навесом или зонтиком, не выходить на солнце в период максимальной солнечной активности - с 11 до 16.00;
- Носить солнцезащитные очки, шляпы или кепки, одежду из легкой ткани с длинным рукавом, одежду и купальники с УПФ
- Пить достаточное количество жидкости в жаркое время года;
- При УФ-индексе 3 и выше использовать солнцезащитные кремы: SPF не менее 30+, 50+ водостойкие, широкого спектра действия - защита от UVB и UVA-лучей ( ищем на коробочке Broad spectrum/ UVA/ PA+++)
- Крем обновлять каждые 2 часа или после каждого купания. При нанесении руководствоваться правилом 2х пальцев на каждую зону

### Солнцезащитные средства для детей с 6 месяцев:

- Солнцезащитное молочко для лица и тела для младенцев и детей с 6 мес La Roche Posay Anthelios Dermo-Pediatrics SPF 50+
- Солнцезащитное детское молочко Avene SPF 50+
- Первый минеральный крем Uriage Bebe SPE 50+
- Солнцезащитный лосьон для младенцев и детей с 3х мес Eucerin Kids sun lotion SPF50+
- Молочко Mustela SPF50+
- Крем для младенцев и детей Weleda Edelweiss SPF 50
- Солнцезащитное молочко Ла-кри SPF 50

### Средства для детей с 1 года:

- Солнцезащитный спрей Bioderma photoderm kid SPF 50+
- Солнцезащитный спрей для детей Eucerin Kids sun spray SPF 50+
- Мое солнышко крем солнцезащитный SPF 50+

### Средства для детей с 3х лет:

- Солнцезащитный гель для лица и тела с технологией нанесения на влажную кожу с 3х лет La Roche Posay Anthelios Dermo-Pediatrics SPF 50+
- Аналогичный спрей для лица и тела, увлажняющее молочко Солнцезащитное детское молочко Avene SPF 50+