

## Bronzarea în siguranță

Toți ne dorim să călătorim, iar pe lângă amintirile spectaculoase pe care le aducem cu noi acasă, ne dorim să ne întoarcem și cu un bronz frumos - care este, de asemenea, și benefic organismului dacă respectăm câteva reguli de bază.

Reguli de bază pentru un bronz sănătos:

1. Pielea trebuie obișnuită treptat cu expunerea la soare. În prima zi, expunerea la soare trebuie limitată la un interval mai scurt, de aproximativ 30 de minute, iar în zilele următoare aceasta poate fi crescută treptat.
2. Aplicați întotdeauna creme sau uleiuri cu filtre de protecție solară, anti-UVA și anti-UVB. Alegeți crema sau uleiul de plajă în funcție de tipul de piele și de factorul de protecție necesar.
3. Pe față, gât și umeri utilizați întotdeauna creme sau uleiuri cu factori de protecție mai mari.
4. Nu uitați să vă protejați cu cremă de protecție solară urechile, scalpul - dacă aveți calviție - și tălpile.
5. Aplicați crema pe piele cu 30 de minute înainte de a vă expune la soare. După 3 ore de la expunerea la soare și după fiecare baie este necesar să aplicați din nou cremă de protecție, chiar dacă aceasta este rezistentă la apă.
6. În timpul expunerii la soare nu se folosesc produse cosmetice, inclusiv parfumuri, pentru că pot induce reacții fototoxice.
7. Încercați să nu stați la plajă între orele 11:00 și 15:00, când soarele este foarte puternic.
8. Utilizați produsele de protecție solară chiar și în zilele noroase - 90% din radiații trec prin nori.
9. Alegeți întotdeauna creme cu filtre de protecție mai mare, radiațiile sunt foarte puternice.
10. Protejați-vă ochii cu ochelari de soare cu filtre UV.

### Primul ajutor în caz de arsuri solare

Arsurile solare apar în urma expunerii bruște și prelungite la soare puternic. Simptomele cum ar fi roșeața, senzația de arsură și umflarea pielii indică arsuri de gradul I, iar dacă apar și vezicule pe piele, febră, frisoane și vărsături - arsuri de gradul II.

În cazul arsurilor de gradul II, aplicați pe pielea afectată comprese reci cu apă sau pantenol, alantoină și propolis - substanțe care calmează pielea inflamată. Acestea se pot răci în frigider pentru a crește le eficacitatea. Dacă sunteți acasă, puteți folosi iaurt simplu (fără zahăr) sau chefir pentru a hidrata pielea și pentru a calma senzația de arsură.

Când veziculele apar pe piele și aveți febră, avem de-a face cu arsuri de gradul II. În acest caz, procedați ca în cazul arsurilor de gradul I și solicitați imediat asistență medicală. Nu rupeți veziculele, acestea protejează pielea împotriva infecției.

După câteva zile, atunci când primele simptome dureroase dispar, trebuie să vă hidratați pielea folosind creme grase și loțiuni de corp cu vitamina E și provitamina B5. Pentru cel puțin două săptămâni, evitați băile fierbinți. Beți multă apă pentru a vă hidrata și evitați tutunul, alcoolul și băuturile cu cafeină.

Înainte de a pleca în vacanță nu uitați să vă achiziționați o asigurare de călătorie.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să ne lăsați un mesaj în secțiunea de [contact de pe site](#). Solicitarea dvs. va fi tratată cu prioritate și vom reveni cu un răspuns cât mai curând posibil.

Ați găsit informația pe care o căutați în acest articol? [Da](#) | [Nu](#)