



## Правило профилактики заболеваний кожи

### Исключить контакт

- с больными людьми — передаются микроспория, чесотка, педикулёз, пиодермия и др.
- с больными животными — передаётся микроспория (стригущий лишай)





## Правило профилактики заболеваний кожи

- **Разумно подходить к ультрафиолетовым нагрузкам** (солнце, солярий)
- **Использовать защитные средства от солнца** для предотвращения онкозаболеваний и преждевременного старения кожи





## Правило профилактики заболеваний кожи

- **Полноценно и разнообразно питаться** для повышения устойчивости клеток кожи к любым повреждающим факторам



Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики



[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)





## Правило профилактики заболеваний кожи

- **Заботиться о нормальном «дыхании» кожи:**  
одеваться по погоде, исключив плотные, плохо  
вентилируемые ткани и обувь





## Правило профилактики заболеваний кожи

- **Понижать уровень стресса**, настраиваться на положительные эмоции
- **Высыпаться** (оптимальное количество 7–8 часов)





## Защищайте кожу от ультрафиолетового излучения.

Достаточно обратиться к прогнозу погоды,  
чтобы узнать УФ-индекс

- **0–2** Защита не нужна
- **3–7** Необходима защита. В полуденные часы оставайтесь в тени. Носите одежду с длинными рукавами и шляпу. Пользуйтесь солнцезащитным кремом
- **8–11** Необходима усиленная защита. Полуденные часы переждите внутри помещения. Вне помещения оставайтесь в тени. Обязательно носите одежду с длинными рукавами, шляпу, пользуйтесь солнцезащитным кремом. →



Поделись информацией  
с друзьями и близкими

