

Техника безопасности в солярии: памятка

Меры предосторожности:

Помните, что для положительного влияния солярия на здоровье достаточно коротких сеансов три-четыре раза в месяц.

Оптимальное время для сеанса:

Лучший вариант – солярий перед работой или в обеденный перерыв. Не загорайте во второй половине дня, а тем более после работы – это может помешать заснуть в привычное время.



Если вы страдаете от гипертонии, сахарного диабета, нарушений в работе щитовидной железы, у вас на теле много родинок – обязательно посоветуйтесь с врачом.

Не принимайте облучение на голодный желудок, но и не загорайте сразу после обеда. Выпейте перед солярием стакан сока или молока, съешьте йогурт.

**ЗАГОРАЙТЕ ПРАВИЛЬНО
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

ПРИ ПОСЕЩЕНИИ

СОЛЯРИЯ



Гигиенические требования при посещении солярия

Солярии должны располагаться в помещении с приточно-вытяжной вентиляцией с механическим побуждением, обеспечивающей 3 кратный воздухообмен в час. В случае установки моделей, оборудованных собственной системой вентиляции,

допускается организация естественного притока воздуха в помещение. Установка солярия возможна только при наличии технических паспорта на аппарат и инструкции по эксплуатации на русском или белорусском языке.



Температура воздуха в помещении, где размещается кабина солярия, должна быть +18 +24°C, влажность не более 70%.

Использование УФ-ламп после нормативной выработки часов не допускается.

В помещении солярия должна проводиться текущая ежедневная уборка и генеральная уборка с применением дезинфицирующих средств. Поверхности аппарата, с которыми контактировал посетитель, должны обрабатываться дезинфицирующими средствами, прошедшими государственную регистрацию в установленном порядке после каждого клиента. Вентиляционные системы самих аппаратов должны регулярно чиститься и промываться.

При использовании вертикального солярия посетителям должны предоставляться одноразовые полотенца или

Правила посещения солярия

- Обязательно пользуйтесь в солярии специальными средствами для защиты волос, глаз и сосков: одноразовую шапочку для волос, стикини для сосков и очки для защиты глаз.

- Перед сеансом удалите всю декоративную косметику.

- Не пользуйтесь духами, дезодорантами — велика вероятность получить фотодерматит. Не следует в день посещения солярия проводить косметические процедуры (чистку кожи, пилинг) и посещать баню или сауну.

- Не обрабатывайте поверхность кожи гормональными кремами и спиртосодержащими лосьонами.

- Можно воспользоваться специальными кремами для солярия.

- Определенные виды лекарств повышают светочувствительность, поэтому за день перед посещением солярия не принимайте никаких лекарств и витаминов (или предварительно посоветуйтесь с врачом).

- После процедуры стоит немного отдохнуть и выпить чистой воды.



Противопоказания для посещения солярия:

- запрещено посещение солярия лицами, не достигшими 18 лет;
- в течение полугода запрещается загорать после процедуры лазерной шлифовки и месяц после химического пилинга;

- запрещено посещать солярий в течение 12 часов после эпиляции (есть большой риск обгореть);

- запрещено посещать солярий лицам с онкозаболеваниями (меланома и другие онкологические заболевания);

- запрещено посещать солярий во время обострения любых хронических заболеваний;

- запрещено посещать солярий во время беременности, кормления грудью, в критические дни и при приеме гормональных контрацептивов.

