**Соблюдайте правила безопасного загара!**

Принимайте солнечные ванны до 10 часов утра или после 17 часов вечера. В это время солнечные лучи наименее агрессивны.

Не подвергайте солнечному облучению родинки, даже самые маленькие.

УФ-излучение может стать провоцирующим фактором и для опухолей молочной железы, поэтому не загорайте топлес.

Наносите солнцезащитный крем правильно. Рекомендованная концентрация средства – 1/3-1 чайная ложка препарата на кожу лица.