

Как не сгореть и как восстановиться, если подгорели

Пхукет — солнце круглый год и ультрафиолет, который «шьёт» даже в пасмурный день. За 5–7 минут вы получите чёткий план: как дозировать солнце в первые дни, чем и как мазаться, когда заходить в тень и что делать, если уже «обнулились» на пляже. Внутри — чеклисты, таблицы с бюджетом в батах, пошаговые сценарии и план Б на случай сильных ожогов.



Оглавление

- Короткий чеклист на старте
- Когда ехать: сезон и ультрафиолет
- План на день/неделю: безопасный режим солнца
- Бюджет и цены (ТНВ)
- Лайфхаки и экономия
- Безопасность и правила
- Типичные ошибки и как их избежать
- Альтернативы и план Б (ожоги, тепловой удар, фотозащита для детей)
- Врезки-инструменты: таблица расходов, чек-лист сборов, mini-FAQ
- Заключение-луп

Короткий чеклист на старте

1

Первые 3 дня

Пляж **до 9:30** и **после 16:30**, в пик — только **тень/индор**.

2

На пляже

Футболка/раши-гارد + кепка/панама + очки UV400. SPF — риф-сейф, 50+, обновлять каждые 2 часа и после купания.

3

На море/лодке/скутере

Цинковая паста для носа/скул, **SPF** для губ, **UV-накидка/гетры**.

4

Если подгорели

Остановитесь. Прохладный душ, **алоэ вера гель, пантенол, пероральная регидратация**. Нет пузырей? — домашний режим. Есть пузыри/озноб/тошнота? — **к врачу**.

5

Гидратация

Пейте **воду + электролиты**; алкоголь и сауна — **нельзя**.

Когда ехать: сезон и ультрафиолет

Ноябрь–март (высокий сезон)

Меньше облачности, **UV индекс высокий/очень высокий**.
Обгорают даже «несгораемые».

Апрель–май

Самые жаркие месяцы, UV стабильно высокий. Требуется строгий тайминг пляжа.

Июнь–октябрь

Больше облаков/дождей, но UV по-прежнему «кусается». **Облака не спасают** — крем обязателен.

📌 **Вывод:** сезон влияет на комфорт, **но не отменяет фотозащиту**: тайминг + одежда + SPF всегда.



План на день/неделю: безопасный режим солнца

День 1–3 (акклиматизация):

- Пляж 7:30–9:30 и 16:30–18:00.
- Одежда: лёгкая UV-кофточка, шорты, широкополая шляпа/кепка-легионер.
- SPF 50+ риф-сейф: **первый слой в номере** за 20–30 минут до выхода. Повтор — на пляже.
- Вода: **по стакану каждые 20–30 минут**. Электролиты в рюкзаке.

День 4–7 (режим поддержания):

- Пляж **утро/закат**. В середине дня — тени, кафе, спа, шопинг, храмы, смотровые.
- Если активный день на байке/лодке: **длинные рукава, гетры, бафф**, цинковая паста на «точки удара» (нос, скулы, плечи).
- Отслеживайте **признаки перегрева**: пульс, головная боль, сухость во рту, спутанность — при первых симптомах **уходите в тень**, холодная вода, электролиты.

Сценарий «подгорели»:

Степень 1 (краснота, боль, без пузырей)

Прохладный душ 10–15 минут, **алоэ вера гель** 3–4 р/день, **пантенол** вечером, питьё + электролиты, НПВС (ибупрофен) при боли **после еды** (если нет противопоказаний).

Степень 2 (пузыри, отёк, тошнота/озноб)

К врачу (клиника/госпиталь), возможно, противовоспалительная терапия, **никаких проколов пузырей** дома.

☐ **Дети:** даже лёгкая краснота — **стоп-солнце на 48 часов**; охлаждение, питьё, детская педиатрен/оралит.

Бюджет и цены (ТНВ)

Цены могут меняться; ориентиры для Пхукета.

Товар/Услуга	Цена (฿)
Риф-сейф SPF 50+ (150–200 мл)	350–900
Цинковая паста/стик	150–400
Алоэ вера гель (250–300 мл)	120–350
Пантенол-спрей/крем	150–400
Электролиты (пакетик/бутылка)	15–40
UV-кофты/раши-гард	300–1 200
Консультация врача в частной клинике	800–2 500 + лекарства
Госпиталь/неотложка при ожогах 2 степени	от 3 000–10 000 и выше

По страховке может быть покрытие.



Лайфхаки и экономия

- **Риф-safe SPF**

Защищает рифы и кожу: ищите пометки **reef safe**, избегайте октиноксат/оксибензон.

- **Лосьон > спрей**

В ветреную погоду: спрей легко «улетает», слой получается тоньше нормы.

- **Слойность**

Сначала **увлажняющий лосьон** (если кожа сухая), через 10 минут — SPF (так он ложится ровнее).

- **Повторное нанесение**

Каждые **2 часа**, и **после купания/пота/массажа**.

- **Одежда вместо литров крема**

UV-кофты реально экономят SPF и кожу.

- **Хитрость для носа/скул**

Точечно **цинковая паста** — держится дольше любой химической защиты.

Безопасность и правила

Никаких масел на солнце

Усиливают ожог.

Алкоголь = обезвоживание

Выше риск теплового удара и ожога.

Сауна/горячие ванны/массаж со скрабом

При покраснении — табу.

Солнце и лекарства

Проверьте **фотосенсибилизацию** (некоторые антибиотики, ретиноиды, диуретики).

Очки UV400

Обязательны: глаза тоже «горят».

Дети <3 лет

По возможности **одежда + тень**, минимизация прямых лучей, детский SPF (физические фильтры — оксид цинка/диоксид титана).

Типичные ошибки и как их избежать



«Первый день — весь на пляже»

Нельзя. Пик-солнце в первые 72 часа — прямой путь к ожогу.



«Облачно — не намажусь»

Неправда. UV проходит сквозь облака.



«Разок брызнул спреем — и норм»

Нет. Нужен **толстый равномерный слой**.



«После купания не обновляю SPF»

Ошибка. Да, даже «water resistant» требует повтора.



«Пузырьки проткну — быстрее заживёт»

Нельзя. Риск инфекции и рубцов.



«Ребёнок в воде — значит, не жарко»

Опасно. Вода обманывает терморегуляцию, UV активен.

Альтернативы и план Б

Профилактика

- **Тень и вода** — лучшие друзья: кафе на первой линии, навесы, парки у моря.
- Если «горит» желание на экскурсию в пик сезона: планируйте утренние/закатные слоты, берите закрытую одежду + цинк + бафф.

Реабилитация

- **Реабилитация кожи 2–5 дней:** прохладный душ, алоэ + пантенол, питьё, лёгкие увлажняющие кремы без отдушек; **SPF обязательно**, даже если «сидите в тени».

Экстренные ситуации

При признаках теплового удара (сильная слабость, головокружение, спутанность сознания, сухая горячая кожа, рвота): **немедленно к врачу/в госпиталь.**

Дети: любое ухудшение самочувствия + температура/рвота/апатия — **педиатр.**

Чек-лист сборов (антиожоговый)

01	02
Риф-safe SPF 50+ (для тела/лица отдельно), SPF-бальзам для губ	Цинковая паста (нос/скулы/плечи)
03	04
UV-кофты/раши-гард , лёгкие длинные штаны/гетры, панама/кепка-легионер	Очки UV400 (лучше поляризационные)
05	06
Алоэ вера гель, пантенол	Оралит/электролиты , многоразовая бутылка
07	08
Пакетики холодного компресса (мгновенные)	Детский вариант всего перечисленного (если едете с детьми)

Mini-FAQ

Можно ли загорать без крема только утром?

Если у вас нечувствительная кожа — короткие слоты **до 9:30** и **после 16:30**. Но **SPF обязателен**: UV в тропиках высок даже утром.

Сколько крема наносить?

Ориентир — **2 мг/см²**. Проще: ладонь крема на каждую «зону» (рука/нога/корпус/спина/лицо-шея). Слой должен быть **видимым** при нанесении.

Солнце через стекло/тент?

Часть UVA проходит. Если сидите у окна/под тонким тентом — **SPF всё равно используйте**.

Алоэ «жжёт» — это нормально?

Нет. Выбирайте **чистые гели** без спирта/отдушек. При дискомфорте — смыть, перейти на пантенол/крем с церамидами.

Когда можно снова на пляж после ожога?

Минимум **48–72 часа** после исчезновения выраженной красноты/болезненности. Сначала — короткие слоты в одежде + SPF.

Заключение

Три простых шага

Сделайте три простых шага — **тайминг + одежда + правильный SPF** — и вы уже сегодня защищаете себя от ожога, экономите деньги на аптеках и сохраняете силы на главное: наслаждаться Пхукетом без боли и «шкуропадов».

Phuket Cheap Tour

Подберём расписание и «солнечную гигиену» под вашу программу:

WhatsApp +6697 783 0620

Telegram t.me/phuketcheaptour_bot

 **Сохранить материал:** в браузере выберите «Печать» → «Сохранить как PDF».

PHUKET.
CHEAP·TOUR.RU

Напишите нам — подберём
лучшие экскурсии на Пхукете
под ваши даты, интересы и
бюджет.

[Phuket-Cheap-Tour.ru](https://phuket-cheap-tour.ru) — официально лицензированное агентство, русскоязычная поддержка и сопровождение на каждом этапе. С 2008 года мы предлагаем гостям Пхукета только проверенные экскурсии.

Свяжитесь с нами для персональной помощи и
бронирования вашего лучшего приключения.

WhatsApp

Telegram