

KAKO SE ZAŠČITIMO PRED UV SEVANJEM?



Prekomerno izpostavljanje UV sevanju povzroča škodljive učinke na kožo, oči in imunski sistem. S samozaščitnim ravnanjem njihov pojav lahko učinkovito zmanjšamo ali preprečimo.

KAKO?

V ČASU NAJVEČJE MOČI SONCA

Omejimo izpostavljanje

Umaknemo se v senco. Najbolje smo zaščiteni v zgradbi.



če to ni možno

Ustvarimo si lastno senco

Fizično zaščito pred soncem ustvarimo z:



in

Uporabimo dodatno zaščito

Nezaščitene dele telesa zaščitimo s kremo, losjonom.



SPLOŠNA PRIPOROČILA



Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro.



Zaščitimo se z oblačili in pokrivali.



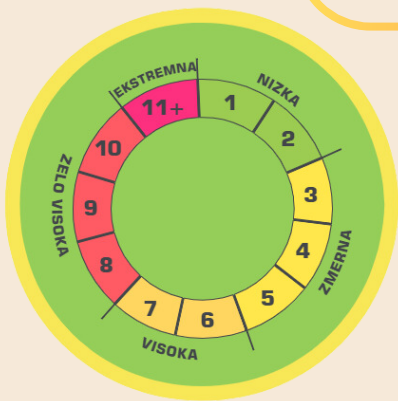
Uporabljajmo sončna očala.



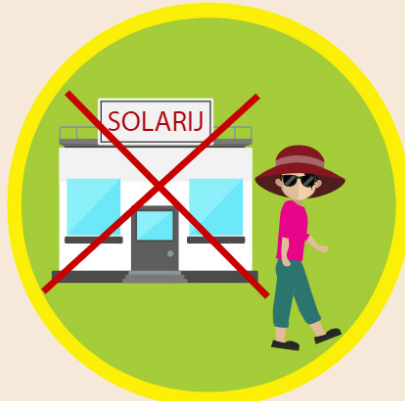
Umaknimo se v senco ali naredimo senco.



Kot dodatno zaščito uporabimo kemične varovalne pripravke (kreme, losjone). Ne uporabljamo jih za podaljševanje časa preživetega na soncu!



Spremljajmo napovedi UV indeksa. UV indeks je krajevno specifičen, zato upoštevajmo tudi pravilo sence: kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco.



Ne uporabljajmo solarija.

Več: www.nijz.si

REDNO IZVAJANJE UKREPOV ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM NAJ POSTANE DEL NAŠEGA VSAKDANA.
STARŠI, VZGOJITELJI IN UČITELJI BODIMO ZGLED OTROKOM.

Nosilci programa Varno s soncem: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Združenje slovenskih dermatovenerologov in Društvo za boj proti raku Celje.