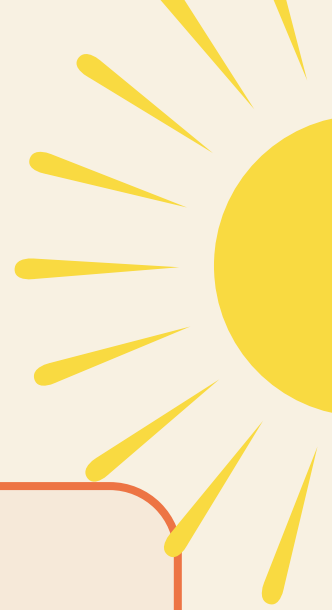


KAKO SE ZAŠČITIMO PRED UV SEVANJEM?



Prekomerno izpostavljanje UV sevanju povzroča škodljive učinke na kožo in oči. S samozaščitnim ravnanjem lahko njihov pojav 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 pripravki za zaščito pred soncem.



SPLOŠNA PRIPOROČILA

Omejimo izpostavljanje soncu v času njegove največje moči.

UV indeks



Spremljajmo napovedi UV indeksa.

Če je UV indeks ≥ 3 se zaščitimo, stopnji UV sevanja primerno.

Umaknimo se v senco ali naredimo senco.



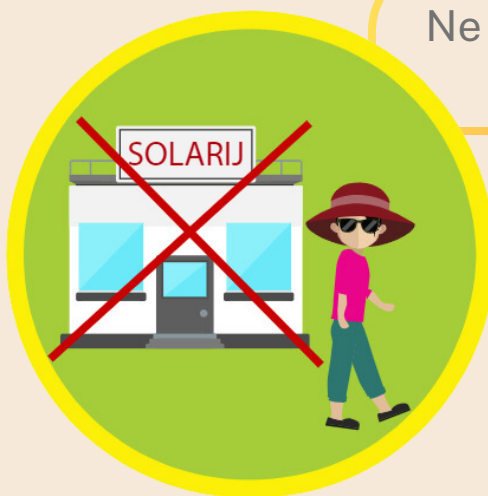
Zaščitimo se z oblačili in pokrivalom.



Uporablajmo sončna očala.



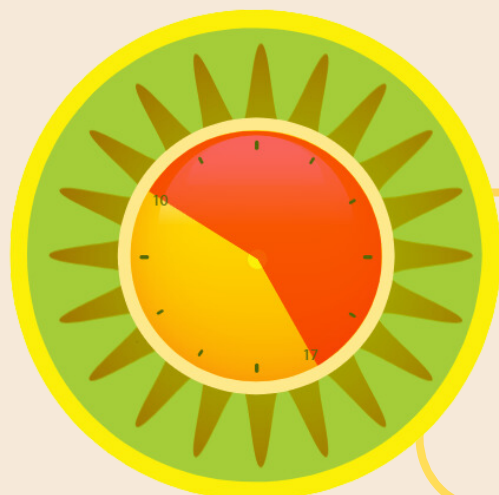
Ne uporabljajmo solarija.



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



V Sloveniji so v nižinah od 2. dekade maja do 1. dekade avgusta vrednosti UV indeksa ≥ 3 od 10. do 17. ure.



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.