

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.

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

Umaknimo se v senco ali naredimo senco.



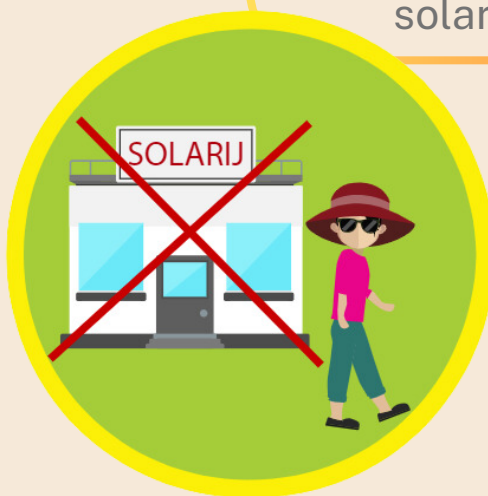
Zaščitimo se z oblačili in pokrivalom.



Uporabljajmo 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!



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

Več o UV sevanju in zdravju:



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