



## ZAŠČITA PRED SONCEM

Zagorela koža je v zadnjih desetletjih še vedno znak modernosti in višjega socialnega položaja. Na porjaveli koži mnoge nepravilnosti postanejo manj izrazite (koža postane manj aknasta, po nogah se opazijo manj razširjene žilice in strije ali celulit). Zato je rjava barva še vedno popularna. Vendar strokovnjaki opozarjajo, da je zagorelost modni trend, ki ogroža zdravje naše kože in je le obrambna reakcija telesa.

### STE VEDELI?

- Sončno sevanje vsebuje tudi škodljivo UV sevanje, ki ga naša čutila ne zaznajo.
- Izpostavljanje UV sevanju povzroča takojšnjo škodo (sončne opekline) in številne pozne posledice (pospešeno staranje kože, rak kože, siva mrena), ki se izrazijo šele po več letih izpostavljanja.
- V Sloveniji je rak kože najpogostejša vrsta raka pri ženskah in moških.
- Soncu se nenehno izpostavljate v vsakdanjem življenju, tudi pri vrtnarjenju, sprehodu po mestu, posedanju na vrtovih lokalov, hoji v šolo, službo in pri poklicnem delu na prostem.
- 80 % izpostavljanja soncu je naključnega.
- Sončenje v solariju je enako škodljivo, kot izpostavljanje naravnemu soncu. UV žarki iz solarija zelo starajo kožo.

### POSEBEJ OBČUTLJIVI NA VPLIV SONCA:

- Dojenčki, otroci
- Odrasli, otroci, ki imajo številna pigmentna znamenja, svetlolasi, svetlopolti



## UČINKOVITA ZAŠČITA



### NARAVNA ZAŠČITA – OSNOVNA ZAŠČITA

- Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro.
- Poiščimo senco: naravno ali umetno.
- Upoštevajmo pravilo sence: kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poiščemo senco.
- Oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami.
- Pokrijmo glavo s klobukom s širokimi kraji ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.
- Zavarujemo oči z ustreznimi, kakovostnimi sončnimi očali (99 – 100 % zaščita pred UVB/UVA sevanjem). Očala, ki nimajo 100 % UVB/UVA zaščite so boljše, kot da očal sploh ne uporabljamo.

### KEMIČNI VAROVALNI PRIPRAVKI – DODATNA ZAŠČITA

- Izberimo širokospektralni (UVB in UVA) pripravek z visokim sončnim zaščitnim faktorjem (SZF najmanj 30).
- Sredstvo nanesemo vsaj 30 minut pred izpostavljanjem soncu.
- Nanos sredstva mora biti enakomeren in dovolj velik – 2,5ml/cm<sup>2</sup> kože, kar predstavlja v povprečju 30 ml sredstva na en nanos.
- Nanos sredstva ponovimo po kopanju, intenzivnejšem znojenju oz. vsaj na vsaki dve uri.

Sončni žarki imajo zaradi povečanega prehajanja skozi zemeljsko ozračje vedno močnejše škodljive učinke na živi svet. Zato želimo poudariti, da varne porjavlosti ni, razen če jo ustvarimo z uporabo samoporjavitvenih kozmetičnih pripravkov. V Sloveniji že peto leto poteka tudi program Varno s soncem, ki je v preventivno dejavnost povezal že preko 100.000 otrok. Letos se bodo najmlajši posvetili predvsem iskanju sence.