

Varno s soncem



Kot vsako leto tudi letos vstopamo v program VARNOST S SONCEM, ki je usmerjen k seznanjanju ciljne populacije o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo.

Vizija programa je doseči spremembo v odnosu populacije do sonca, ki bi dosledno upoštevala in izvajala samozaščitne ukrepe v smislu zaščite pred delovanjem sončnih žarkov.

S tem bi dolgoročno doprinesli k ustavitvi naraščanja kožnega raka v Sloveniji (predvsem melanomskega tipa).

Izbiramo lahka, gosto tkana **oblačila**, z daljšimi rokavi in hlačnicami, **očala** z UV-filtrom in **pokrivala**, ki zaščitijo vrat in ušesa – tudi za vrtec.

Z izpostavljanjem soncu pričnemo **postopno**.

Izogibajmo se soncu med **10.00 in 16.00**.

Sredstva nanašamo v **DEBELI** plasti!

Po sončenju se namažimo z izdelki za nego po sončenju. V njih so antioksidanti, ki kožo pomirjajo in vlažijo ter popravljajo poškodbe na koži.

Uporabljamo sredstva za zaščito z **visokim** zaščitnim faktorjem proti UVA in UVB-žarkom.

NE POZABIMO NA UŽIVANJE TEKOČINE!

Zaščitimo se tudi, ko je oblačno vreme, saj se sončni žarki odbijajo od površin!

Posebej zaščitimo ustnice, veke in uhlje!

Sredstva nanašamo **30 minut pred izpostavljanjem** soncu in kasneje vsaki dve uri oz. po kopanju!

Vir:

»Varno s soncem« NIJZ, Združenje slovenskih dermatovenerologov in RSK za dermatovenerologijo v sodelovanju z Zvezo za boj proti raku, Zvezo prijateljev mladine Slovenije in podporo Ministrstva za zdravje RS; pripravila Tadeja Pfeifer, koordinator programa, 2019

