

Promienie słoneczne bywają niebezpieczne!



Przebywając na świeżym powietrzu, należy chronić się przed słońcem, szczególnie w godzinach między 10.00 a 15.00 (jest to okres największego narażenia na szkodliwe działanie promieni UV).

Zaleca się przy tym stosowanie kosmetyków zawierających filtry przeciwsłoneczne.



Należy również pamiętać, że nawet przebywając w jeziorze, morzu bądź basenie jesteśmy narażeni na szkodliwe działanie słońca – promienie ultrafioletowe przenikają bowiem przez wodę.



Zaleca się przebywanie w cieniu, noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem oraz odpowiedniego, chroniącego przed słońcem ubrania (dobre zabezpieczenie stanowi gęsto tkana bawełna, długi rękaw, spodnie z długimi nogawkami).



Koniecznym jest także pamiętać o nakryciu głowy! Najlepiej z daszkiem (czapka, kapelusz).

Zdecydowanie odradza się korzystania z solariów, gdyż urządzenia w nich stosowane emitują promieniowanie zbliżone do tego, które uważa się za odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na raka skóry.



6 ZASAD OCHRONY SKÓRY PRZED PROMIENIAMI UV



UWAŻAJ NA POPARZENIA SŁONECZNE

Już pięć poparzeń słonecznych podwaja ryzyko rozwoju raka skóry.



STARAJ SIĘ NIE KORZYSTAĆ Z SOLARIUM

Urządzenia tam stosowane emitują promieniowanie zbliżone do tego, które uważa się za odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na raka skóry.

UŻYWAJ KOSMETYKI ZAWIERAJĄCE FILTR PRZECIWSŁONECZNY



Stosuj je zawsze wtedy, gdy przez dłuższy czas pozostajesz wystawiony na działanie promieni słonecznych.

NOŚ ODZIEŻ, KTÓRA CHRONI PRZED SŁOŃCEM

Do takiej zaliczamy koszule z długimi rękawami, spodnie z długimi nogawkami, nakrycia głowy z daszkiem (kapelusze, czapki) oraz okulary przeciwsłoneczne.



SZUKAJ CIENIA!



Szczególnie w okresie największej szkodliwej aktywności promieni UV, czyli między godziną 10.00 a 15.00.



UŻYWAJ DODATKOWEJ OCHRONY PODCZAS PRZEBYWANIA NAD WODĄ, NA ŚNIEGU I PIASKU.



Woda, śnieg oraz piasek odbijają szkodliwe promienie słońca, zwiększając tym samym Twoje ryzyko zachorowania na raka skóry. Ponadto promieniowanie UV przenika przez wodę i sprawia, iż nawet podczas morskiej kąpieli narażony jesteś na ich niebezpieczne działanie.

