

ZAŠČITIMO SE PRED SONCEM



Ne izpostavljajte se opoldanskemu soncu

Sončni žarki so najmočnejši med 10. in 16. uro. V teh urah se čimmanj izpostavljajte soncu. Upoštevajmo pravilo sence: »KADAR JE DOLŽINA SENCE KRAJŠA OD DOLŽINE TELESA, POIŠČEM SENCO«.



Zadržujte se v senci

Senca je dobra zaščita pred UV žarki, vendar bodite pozorni na strukturo (npr. drevo, sončnik), saj vsaka senca ne nudi popolne zaščite.



Nosite pokrivalo

Klobuk s širokimi krajci nudi dobro zaščito oči, ušes, obraza in zadnjega dela vratu - področij, ki so še posebej izpostavljena soncu.



Pokrijte kožo

Posebej smo pozorni pri dojenčkih in manjših otrocih. Lahka oblačila, ki omogočajo prehajanje zraka, z dolgimi rokavi in hlačnicami, učinkovito ščitijo kožo pred sončnimi žarki. Vendar bodimo pozorni na gostost tkanine.



Nosite sončna očala, ki ne prepuščajo UV žarkov

Sončna očala s 100% UVA in UVB zaščito učinkovito preprečijo izpostavitve soncu, ki lahko povzroči katarakto in druge poškodbe oči. Pri nakupu sončnih očal preverite deklaracijo.



Vedno uporabljajte zaščitni faktor

Uporabljajte kremo z zaščitnim faktorjem (SPF) 20 ali več na izpostavljenih delih telesa. Kremo nanašajte vsaki 2 uri in vedno po delu, plavanju, igranju ali rekreaciji. Tudi voodoporna mazila se odstranijo s kože z znojenjem, dolgotrajnim plavanjem ali brisanjem z brisačo. Na tržišču je tudi dovolj izbire toniranih krem (nadomestilo pudrov), ki imajo UV zaščito.



Izogibajte se solarijev

Svetloba solarijev in UV luči lahko poškoduje kožo in nezaščitene oči. Dobro se je izogibati umetnim virom UV svetlobe.



Bodite pozorni na UV indeks

UV indeks je pomembna informacija, ki omogoča načrtovanje zunanjih aktivnosti tako, da preprečimo pretirano izpostavljenost nevarnim žarkom.



Poskrbimo za dovolj hidracije

Najustreznejša pijača je VODA. Izogibajmo se sladkim pijačam.