

VARNO S SONCEM

ZAŠČITA PRED ŠKODLJIVIMI UČINKI
IZPOSTAVLJANJA SONCU



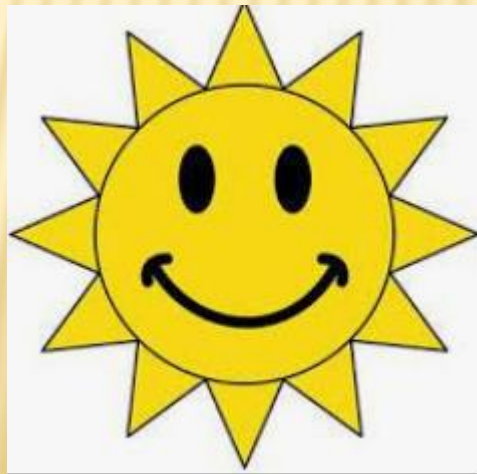
SONCE

KORISTNI VPLIVI

- svetloba
- toplota
- dobro počutje
- tvorba vitamina D

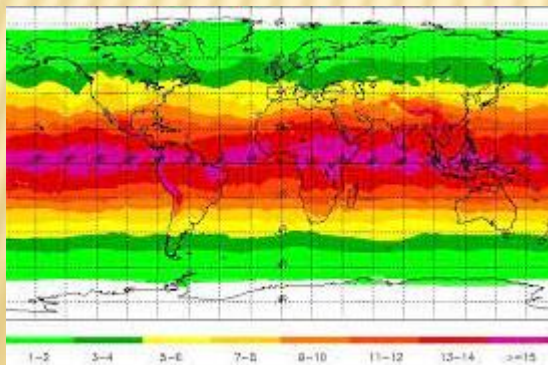
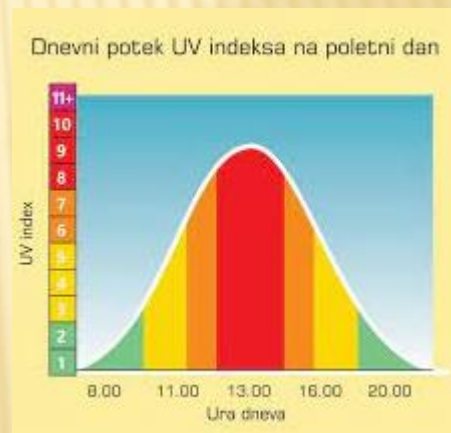
ŠKODLJIVI VPLIVI

- na kožo
- na oči
- na imunski sistem



MOČ SONČNEGA UV SEVANJA JE NAJVIŠJA:

- V juniju in začetku julija.
- Ob 13. uri po poletnem času.
- Ob jasnem vremenu.
- V gorah.
- Okrog ekvatorja.





SEVANJE JE MOČNO TUDI

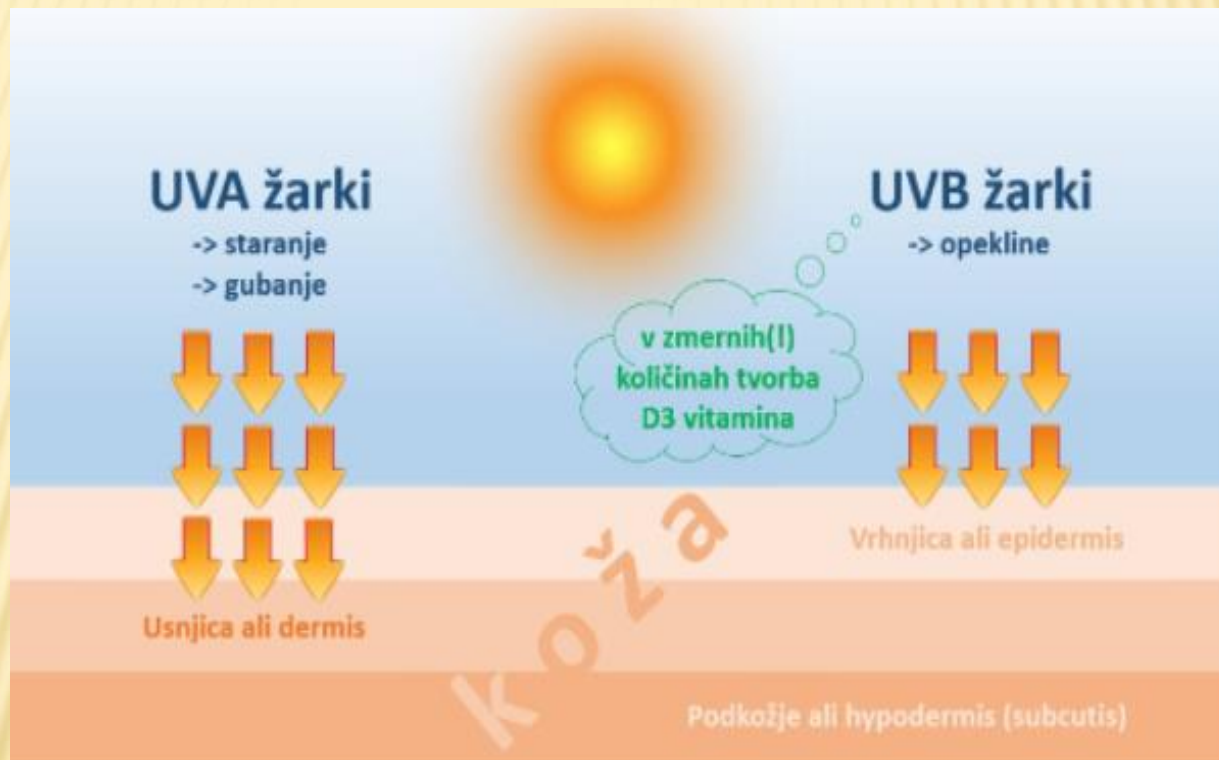
Ko prehaja odboj od skalnate obale, betona, peska.



Ko prehaja skozi oblake na oblačen dan.



ZAGORELOST = POŠKODBA KOŽE



SONCE IN KOŽA – ŠKODLJIVI UČINKI

ZGODNJI

- sončne opekline
- zagorelost



POZNI

- pospešeno staranje
- kožni rak



POZOR!!

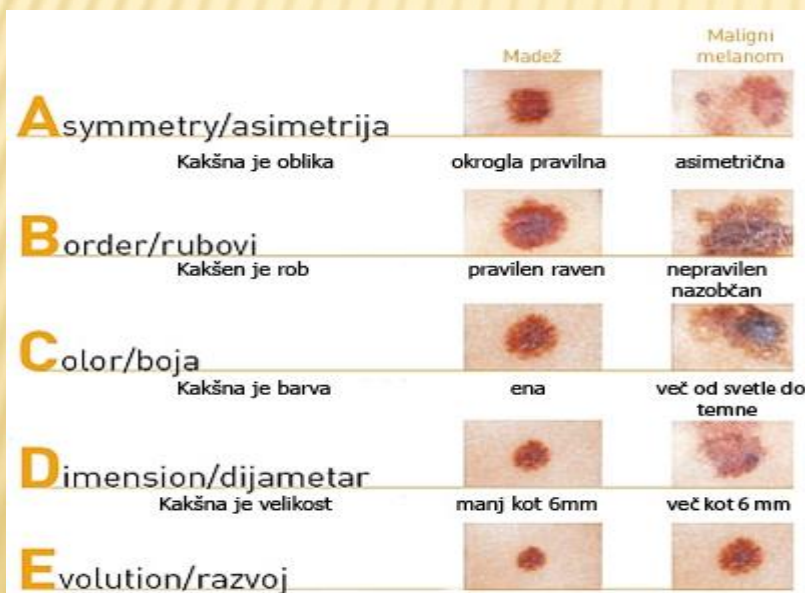
- Število rakavih obolenj kože v Sloveniji narašča (tako melanomski tip raka kot nemelanomski)
- Za škodljivo delovanje sončnih žarkov so še posebej **občutljivi otroci** (tanjša koža, slabša poraščenost itd.)
- Epidemiološke študije **dokazujejo**, da je pojavljanje vseh vrst kožnega raka močno povezano s **pogostostjo sončnih opeklin v otroštvu**
- Za preprečevanje je pomembno: **Redna in pravilna zaščita pred delovanjem UV sončnega sevanja na kožo!**

KOŽNI RAK

Je na prvem mestu vseh obolelih za rakom v Sloveniji.

INFORMIRANI → OZAVEŠČENI → ZAŠČITENI

Zaščitimo se in upoštevajmo navodila!



OTROCI IN MLADOSTNIKI!
POSKRbite ZA ZAŠČITO SVOJE KOŽE
PRED NEVARNIMI SONČNIMI ŽARKI!

Posledice se lahko pokažejo v kasnejših življenjskih obdobjih!

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM

- Izogibamo se izpostavljanju soncu v času velike moči UV med **10. in 17. uro.**



PRIPOROČILA

- Poiščimo si senco ali si ustvarimo senco.
- V zgradbi, šotoru, pod krošnjami dreves...
Razgrnimo senčila, dežnik....



Upoštevajmo pravilo sence:
Kadar je naša senca krajša od telesa
poiščimo senco.

PRIPOROČILA

Ustvarimo svojo lastno senco:

- glavo pokrijemo s širokokrajnim **klobukom** ali **kapo** z dolgim ščitnikom; zaščitimo tudi ušesa in vrat



PRIPOROČILA

-oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami; ohlapna, živahnih barv, lahke tkanine



PRIPOROČILA



-oči zaščitimo s sončnimi očali (CE, UV 400);
onemogočajo naj stranski prehod sevanja v oči

Vsaj 99% zaščitna sposobnost pred UVA in UVB
žarki.

UPORABA KEMIČNIH VAROVALNIH PRIPRAVKOV

- **Kreme, geli...** služijo le kot dodatna zaščita.
- Uporabljamo sončni zaščitni faktor SZF oz. **SPF 30 ali več**.
- Nanos naj bo 5ml=1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo.
- **Ponovno nanašamo** po vsakem kopanju, močnem potenju, brisanju oz. vsaki dve uri.



SPREMLJANJE IN UPOŠTEVANJE VREDNOSTI UV INDEKSA

UV indeks	Stopnja UV sevanja	PRIPOROČENA ZAŠČITA	
1	NIZKA	ZAŠČITA NI POTREBNA* *zaščita s sončnimi očali in kemičnimi pripravki svetovena pri dolgotrajnem izpostavljanju!	
2			
3	ZMERNNA	ZAŠČITA JE POTREBNA Išči senco v popoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, očali, s pokrivalom in kemičnimi pripravki na nezaščitenih delih telesa.	
4			
5			
6	VISOKA	ZAŠČITA JE POTREBNA Išči senco v popoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, očali, s pokrivalom in kemičnimi pripravki na nezaščitenih delih telesa.	
7			
8			
9	ZELO VISOKA	ZAŠČITA JE POTREBNA Išči senco v popoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, očali, s pokrivalom in kemičnimi pripravki na nezaščitenih delih telesa.	
10			
11+	EKSTREMNA	EKSTREMNA ZAŠČITA Opoldne ostani v zaprtih prostorih! Išči senco! Osebna zaščita je nujna!	

NADOMEŠČANJE IZGUBLJENE TEKOČINE

Pijmo vodo iz pipe ter osvežilne sokove.



NE UPORABLJAMO SOLARIJA

Škodljivi vplivi! V nekaterih državah je uporaba solarija že prepovedana.



D VITAMIN

- D vitamin v pomladnih in poletnih mesecih pridobimo s kratkimi sprehodi po 15 minut ob zmerni izpostavljenosti (obraz, roke, noge). Upoštevamo priporočila za zaščito pred UV sevanjem.



DOSLEDNO UPOŠTEVAJMO NAČELA IN BODIMO ZA VZGLED.

V vsakdanjem življenju, pri rekreaciji, na počitnicah (gore, morje).



Varno s soncem



VIR:

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Varno s soncem

Priporočila za zaščito pred UV sevanjem v ikonah

Maj 2022

Povzetek predstavitve pripravila
kordinatorica projekta Franja
Katarina Ofič