

Jak bezpiecznie korzystać ze słońca?

W związku z tym przed wakacyjnym odpoczynkiem przypominamy kilka bardzo ważnych dla naszego zdrowia zasad mówiących o tym, jak mądrze i odpowiedzialnie korzystać ze słońca. Znajdziecie je na poniższym plakacie.



**Z WAKACJI I FERII
PRZYWIEŹ WSPOMNIENIA,
NIE POPARZENIA!**

O!SŁOŃCIE się

KILKA PROSTYCH ZASAD UCHRONI CIĘ PRZED PRZYKRYMI SKUTKAMI PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU:



Smaruj się kremem z filtrem UV
co dwie godziny i powtarzaj
tę czynność po wyjściu z wody



Zawsze używaj
kremów z mocnym
filtrem w górach



Noś okulary
przeciwśłoneczne
z filtrem klasy UV400



Podczas upałów
chroń głowę czapką
lub kapeluszem



W upalne dni ograniczaj przebywanie na słońcu między 10:00 a 16:00



Korzystaj ze słońca z głową o każdej porze roku.



NAWET JEDNORAZOWE
POPARZENIE SŁONECZNE
MOŻE USZKODZIĆ DNA
KOMÓREK SKÓRY
I PRZYCZYNIĆ SIĘ
DO ROZWOJU CZERNIAKA

IM JAŚNIEJSZA CERA,
TYM JEST WRAŻLIWSZA
NA DZIAŁANIE PROMIENI
SŁONECZNYCH

GROŹNE DLA NAS
JEST ZARÓWNO
PROMIENIOWANIE
UVA JAK I UVB

PROMIENIOWANIE UV
ODBIJA SIĘ OD ŚNIEGU
I TAFLI WODY.
PRZENIKA RÓWNIEŻ
PRZESZCHMURY.

KORZYSTANIE Z SOLARIUM JEST SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Jest niedozwolone
przed ukończeniem 18 roku życia.
Opalanie w solarium jest bardziej
szkodliwe od opalania na słońcu.



IDŹ DO LEKARZA, JEŚLI:

- zobaczysz na skórze niepokojące
znamie, a najlepiej regularnie badaj
wszystkie znamiona na swoim ciele.
- nie wiesz jak ochronić oczy
i skórę przed promieniowaniem UV



*
**JASNE
JAK
SŁOŃCE**

NPZ

PZH NARODOWY INSTYTUT
ZDROWIA PUBLICZNEGO
od 1918 r.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

GÓRAL INFO
region nie śpi