



## VARNO SONČENJE

Pretirano izpostavljanje soncu je lahko nevarno, saj ultravijolični žarki povzročajo poškodbe kože in oči, oslabijo imunski sistem in povečajo nevarnost za nastanek kožnega raka. Najbolj ogroženi so: dojenčki, šolski otroci in mladostniki, odrasli in otroci, ki imajo številna pigmentna znamenja po koži in tisti, ki so svetlih las in polti ali pa imajo v družini primere kožnega raka. V večji nevarnosti so tudi ljudje, ki so kronično izpostavljeni sončnim žarkom: kmetje, pomorščaki in kopališki mojstri.

Zato vam svetujemo:

- Ne izpostavljajte se soncu med 10. uro dopoldne in 16. uro popoldne, ko je sevanje UV žarkov najmočnejše.

Poleti se oblecite v lahka bombažna oblačila z dolgimi rokavi, ki ne prepuščajo UV žarkov, na glavi pa imejte svetla pokrivala s širokimi krajniki. Namestite se v senci dreves ali pa imejte s seboj senčnik!

- Uporabljajte kremo za sončenje z zaščitnim faktorjem. Za otroke starejše od 6 mesecev izberite kremo z zaščitnim faktorjem 15 ali več. Kremo namažite 30 minut preden gremo ven, ne pozabite na ustnice, ušesa, vrat in kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo ponovno uporabite vsake 2-3 ure in po vsakem kopanju!
- Pri dojenčkih, mlajših od 6 mesecev, pa strokovnjaki ne priporočajo uporabe zaščitne kreme, zato jih ne izpostavljajte soncu. V sončnem vremenu dojenčka namestite v senco in ga oblečete v lahka oblačila, ki pokrivajo celo telo, na glavi pa naj ima pokrivalo s širokimi krajniki!
- Otroke je potrebno namazati z zaščitno kremo tudi takrat, ko se igrajo na domačem dvorišču, še posebno če je to med 10. in 16. uro.
- Sončni žarki lahko poškodujejo očesno roženico in povzročijo nastanek sive mrežnice v poznejših letih. Oči najbolje zaščitite s sončnimi očali ki zagotavljajo 100% zaščito pred UV žarki.
- Na plaži pijte dovolj tekočine, najbolje vodo ali rahlo sladkane negazirane pijače!