

Zaščita pred



pri kolesarjenju ali pri hoji v šolo,



pri rekreaciji in športu na prostem,



ob bazenu ali na obali,



pri druženju na prostem
s prijatelji in vrstniki,



na pikniku,



pri delu na vrtu in drugih
aktivnostih na prostem ...

Kako?

1. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro.

Moč UV sevanja je takrat največja. Upoštevajmo pravilo sence: »Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco.« Aktivnosti na prostem opravimo pred 10. oz. po 16. uri.

2. Izberimo primerna oblačila in pokrivala.

Oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami, glavo pokrijmo s širokokrajnim klobukom (7,5-10 cm) ali pokrivalom v legionarskem kroju, kadar se ne moremo umakniti v senco.

3. Zaščitimo svoje oči.

Zaščitimo oči s sončnimi očali ustrezne kakovosti (CE, UV400) in oblike, ki onemogoča dostop sončnega sevanja v oči tudi s strani.

4. Kot dodatno zaščito uporabimo kemične varovalne pripravke.

Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli...) služijo le kot dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine, in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu. Zagotavljati morajo širokospektralno zaščito (pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oz. angl. SPF) 30 ali več. Pomembna je zadostna količina nanosa (5 ml - 1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo) in ponovno nanašanje (po kopanju, močnem potenju, brisanju oz. vsaki dve uri).

5. Ne sončimo se namerno.

6. Odpovejmo se uporabi solarija.

7. Dnevno spremljajmo napovedi UV indeksa in ustrezno prilagodimo zaščito

<http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio/>. Vrednost indeksa 5-6 izraža zmerno, 7-9 visoko, višje vrednosti pa zelo visoko stopnjo ultravijoličnega sevanja. Glede na to, da je UV indeks krajevno specifičen, priporočamo poleg upoštevanja vrednosti UV indeksa tudi upoštevanje pravila sence.

Mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higijene in javnega zdravja
Nataša Šimac, dr. med., spec. javnega zdravja

Center za zdravstveno ekologijo, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Preberi tudi: Zanimivosti iz raziskave: Uporaba solarijev med dijaki v Sloveniji

Viri in več o UV sevanju in solarijih:

1. NIJZ. Ultravijolično sevanje in zdravje: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/uv_sevanje_in_zdravje.pdf
2. NIJZ. Vsebine programa Varo s soncem 2016: <http://www.nijz.si/sl/varo-s-soncem>
3. Gajšek P. Solarij in zdravje. Ljubljana: Inštitut za neionizirna sevanja: Uprava RS za varstvo pred sevanji, 2009. http://www.inis.si/fileadmin/user_upload/INIS/publikacije/2009_10_Solarij_in_zdravje.pdf

Zakaj?

Sonce ima poleg koristnih učinkov (nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba, toplota) tudi škodljive učinke na zdravje ljudi. **Prekomerno izpostavljanje UV žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na kožo, oči, imunski sistem. UV sevanja z našimi čutili ne zaznavamo.**

Izpostavljanje soncu je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka in povzroča prezgodnje staranje kože. Število novih primerov raka kože v zadnjih desetletjih, tako v Sloveniji kot drugod po svetu, narašča.

Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) je leta 1992 uvrstila ultravijolično A, B in C sevanje med rakotvorne dejavnike (Skupina 1). Leta 2009 je IARC zaradi novih dokazov o škodljivih učinkih solarijev uvrstila tudi uporabo umetnih virov UV sevanja v 1. skupino rakotvornih snovi za ljudi skupaj z azbestom, tobakom in ionizirnimi sevanji.

S pravilnim samozaščitnim ravnanjem lahko zmanjšamo ali preprečimo pojav škodljivih učinkov UV sevanja na naše telo in ostanemo zdravi.