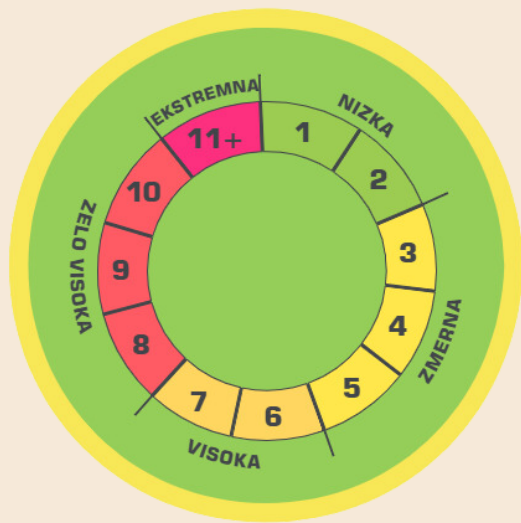




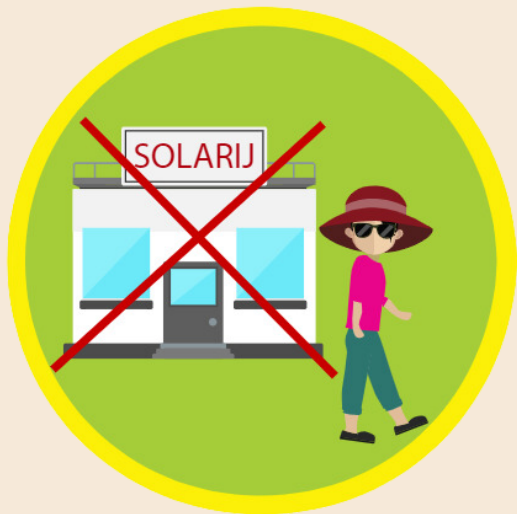
Za nadomeščanje izgubljene tekočine **pijmo dovolj vode.**



Spremljajmo napovedi in
upoštevajmo vrednosti
UV indeksa.



Omejimo izpostavljanje soncu
med 10. in 17. uro.



**Ne uporabljajmo
solarija.**



**Umaknimo se v senco,
ali naredimo senco.**



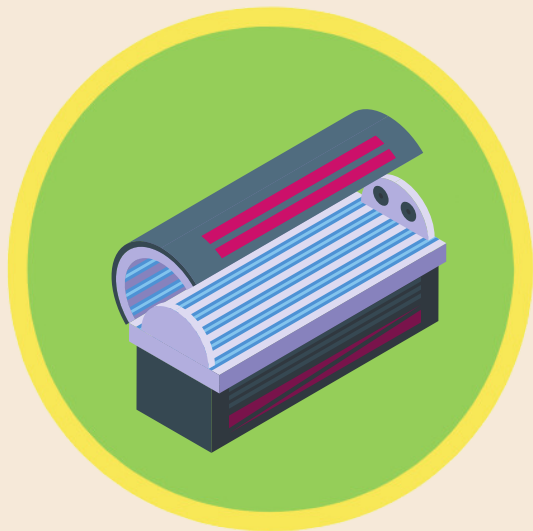
Kot **dodatno zaščito** pred UV
sevanjem **uporabljajmo kemične**
 varovalne pripravke
(kreme, losjoni).



Zaščitimo se z **oblačili** in
pokrivali ter uporabljamo
sončna očala.



**UV sevanje povzroča staranje
kože in kožnega raka.**



UV sevanje solarijev ima enake škodljive učinke na zdravje kot UV sončno sevanje.



**Opekline v otroštvu so dejavnik
tveganja za pojav
melanoma v kasnejših letih.**

Varno s soncem 

Varno s soncem

Osrednja aktivnost preventivnega programa **Varno s soncem** je osveščanje o učinkih UV sevanja na zdravje ter samozaščitnih ukrepih, s katerimi lahko škodljivo delovanje UV sevanja učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo.



Kemične varovalne pripravke (kreme, losjoni) uporabljamo za zaščito predelov telesa, ki jih ne moremo zaščititi z oblačili ali pokrivalom (npr. obraz, roke).



Kadar se ne moremo umakniti
močnemu soncu, oblecimo
ohlapna oblačila
z dolgimi rokavi.



Glavo pokrijmo s **širokokrajnim klobukom** (7,5 - 10 cm) ali **pokrivalom v legionarskem kroju.**

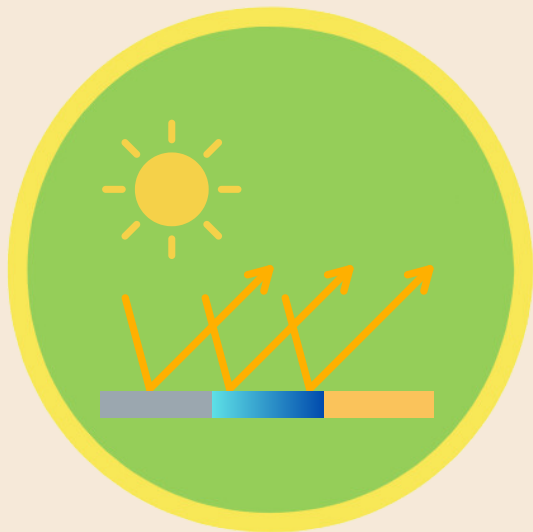


Oči zaščitimo s sončnimi očali
(leče CE, UV 400; očalni okvirji,
ki ščitijo tudi s strani).

Varno s soncem



Nadomeščajmo tekočino.



UV sevanje se odbija od mnogih velikih površin (npr. led in sneg, pesek ali morje).



UV indeks 1-2

ZAŠČITA NI POTREBNA

Pri dolgotrajnem izpostavljanju uporabimo prikazana zaščitna sredstva!



UV indeks 3-5
ZAŠČITA JE POTREBNA
Uporabimo prikazana
zaščitna sredstva!



UV indeks 6-7
ZAŠČITA JE POTREBNA
Uporabimo prikazana
zaščitna sredstva!



UV indeks 8-10

ZAŠČITA JE POTREBNA

Uporabimo prikazana
zaščitna sredstva!

Opoldne iščimo senco.



UV indeks 11+

EKSTREMNA ZAŠČITA

Uporabimo prikazana zaščitna sredstva! Osebna zaščita je nujna.

Opoldne ostanimo v zaprtih prostorih.