

PRED SONCEM SE ZAŠČITIMO TUDI POZIMI



Pozimi je zaščito pred UV sevanjem treba izvajati zlasti na smučanju oziroma v hribih in gorah.

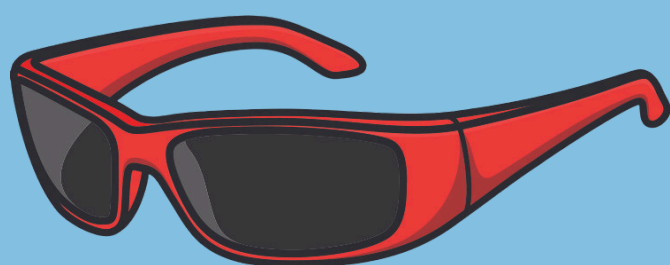


Moč sončnega UV sevanja namreč z nadmorsko višino narašča, večja pa je tudi zaradi odboja UV žarkov od snega, leda in drugih trdnih površin (npr. skal).

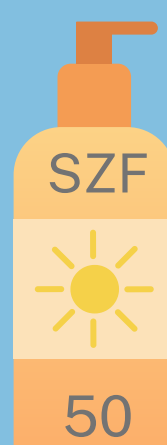
DEL USTREZNE ZIMSKE OPREME NA SMUČANJU OZIROMA V HRIBIH IN GORAH NAJBODO TUDI:



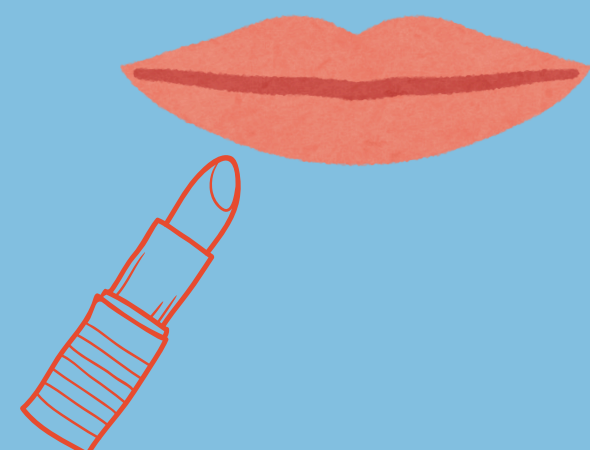
SONČNA OČALA
ustrezne kakovosti (CE, UV 400) in oblike, ki onemogoča dostop sončnega sevanja v oči s strani.



KREMA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM
z visokim sončnim zaščitnim faktorjem (SZF 30 ali več, najbolje 50) za odkrite dele telesa.



ZAŠČITA ZA USTNICE
(balzam, mazilo, stik, krema ..., s SZF)



REDNO IZVAJANJE UKREPOV ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM NAJPOSTANE DEL NAŠEGA VSAKDANA.

Nosilci programa Varno s soncem: Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Združenje slovenskih dermatovenerologov in Društvo za boj proti raku Celje.