

SPOMIN

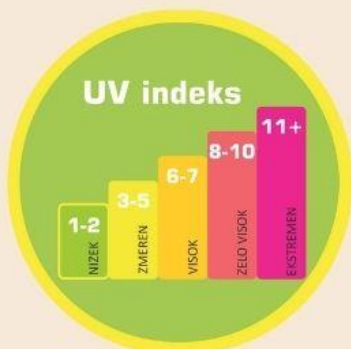
Natisnite dva izvoda sličic
in ob igri SPOMIN boste utrjevali
poznavanje ukrepov
za zaščito pred UV sevanjem.

Varno s soncem



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

Varno s soncem



Spremljajmo napovedi in
**upoštevajmo vrednosti
UV indeksa.**

Varno s soncem



Omejimo izpostavljanje soncu
v času njegove največje moči.

Varno s soncem



**Ne uporabljajmo
solarija.**

Varno s soncem



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

Varno s soncem



Kot **dodatno** zaščito pred UV sevanjem **uporabljajmo pripravke za zaščito pred soncem** (kreme, losjoni).

Varno s soncem



Zaščitimo se z **oblačili in pokrivalom** ter uporabljajmo **sončna očala**.

Varno s soncem



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

Varno s soncem



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

Varno s soncem



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.

Varno s  soncem



Pripravke za zaščito pred soncem (kreme, losjoni) uporabljamo za zaščito predelov telesa, ki jih ne moremo zaščititi z oblačili ali pokrivalom (npr. obraz, roke).

Varno s  soncem



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

Varno s  soncem



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

Varno s  soncem



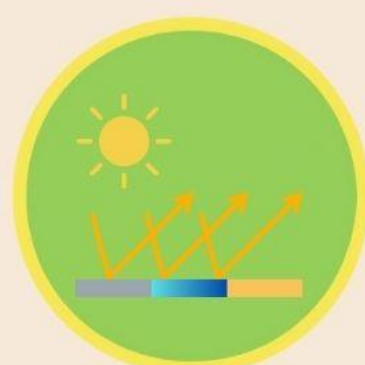
Oči zaščitimo s sončnimi očali (leče CE, UV 400; očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Varno s  soncem



Nadomeščajmo tekočino.

Varno s  soncem



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

Varno s soncem



UV indeks 1-2

ZAŠČITA NI POTREBNA

Pri dolgotrajnem izpostavljanju uporabimo prikazana zaščitna sredstva!

Varno s soncem



UV indeks 3-5

ZAŠČITA JE POTREBNA

Uporabimo prikazana zaščitna sredstva!

Varno s soncem



UV indeks 6-7

ZAŠČITA JE POTREBNA

Uporabimo prikazana zaščitna sredstva!
V opoldanskih urah poiščimo senco.

Varno s soncem



UV indeks 8-10

ZAŠČITA JE NUJNA

Uporabimo prikazana zaščitna sredstva!
V opoldanskih urah zagotovo poiščimo senco.

Varno s soncem



UV indeks 11+

NUJNA JE EKSTREMNA ZAŠČITA

Uporabimo prikazana zaščitna sredstva! Osebna zaščita je nujna.
Opoldne ostanimo v zaprtih prostorih.

Varno s soncem



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

