

# ZAŠČITA PRED UV SEVANJEM MED POLETNIM POČITNIŠKIM VARSTVOM OTROK

## IZPOSTAVLJENOST UV SONČNEMU SEVANJU

Poletno počitniško varstvo otrok vključuje različne dejavnosti na prostem.

Pri tem so udeleženci neposredno izpostavljeni UV sončnemu sevanju, ki pri prekomerni izpostavljenosti lahko poškoduje kožo in oči.



## KAKO SE LAHKO ZAŠČITIMO?

1. Prilagodimo urnik izvajanja dejavnosti na prostem:

Izogibajmo se opoldanskim ur, ko je moč sonca največja.

Dejavnosti na prostem izvajajmo zgodaj dopoldne ali pozno popoldne.

Če to ni možno:

2. Zaščitimo naše mikro okolje.

Premaknimo izvajanje dejavnosti v senco.

Ustvarimo senco na mestu izvajanja dejavnosti.



3. Poskrbimo za osebno zaščito  
(tudi pod senčili, zaradi odboja od velikih površin)



OPOMNIK: Uporaba sončnih očal do 10. leta starosti je prilagojena - več na:



skeniraj me

MED POLETNIM POČITNIŠKIM VARSTVOM OTROK PRI DEJAVNOSTIH NA PROSTEM NE POZABIMO NA ZAŠČITO PRED SONCEM.

Več o UV sevanju in zdravju:



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