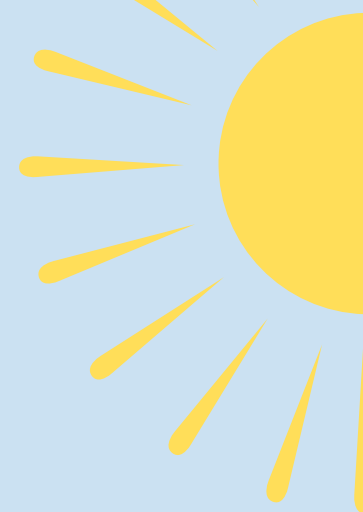


# PRED SONCEM SE ZAŠČITIMO TUDI POZIMI



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



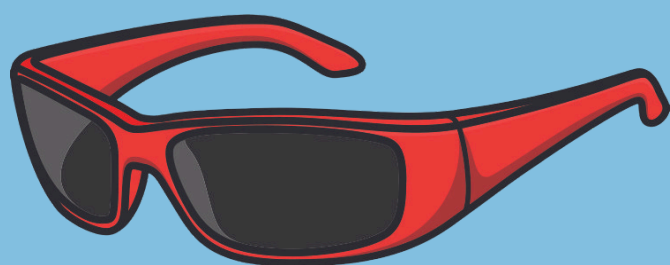
Moč sončnega UV sevanja namreč z nadmorsko višino narašča, večja pa je tudi zaradi odboja UV žarkov od snega, leda in drugih trdnih površin (npr. skal).

## DEL USTREZNE ZIMSKE OPREME NA SMUČANJU OZIROMA V HRIBIH IN GORAH NAJ BODO TUDI:



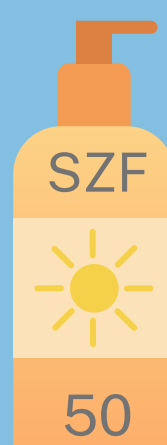
### SONČNA OČALA

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

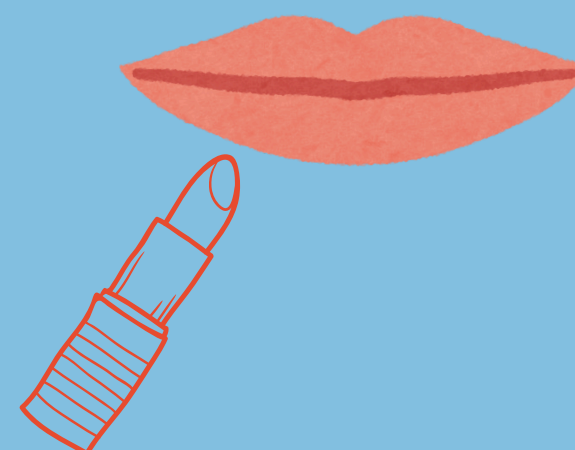


### KREMA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

z visokim sončnim zaščitnim faktorjem (SZF 30 ali več, najbolje 50) za odkrite dele telesa.



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



Več o UV sevanju, vplivih na zdravje in zaščiti:



**REDNO IZVAJANJE UKREPOV ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM NAJ POSTANE DEL NAŠEGA VSAKDANA.**

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