

Varno s soncem

KORISTNI IN ŠKODLJIVI UČINKI SONCA

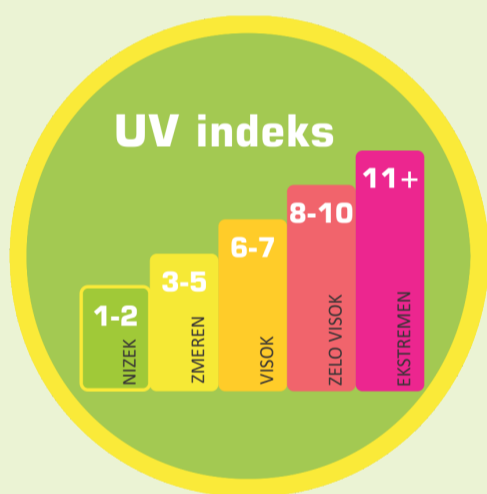


Svetloba
Toplota
Dobro počutje
Tvorba vitamina D



Sončno UV sevanje ima številne škodljive učinke na:
- Kožo
- Oči

Pravila zaščite pred UV sevanjem



1. Izvajamo samozaščitne ukrepe glede na vrednost UV indeksa, zaščitimo se vedno ko je UV indeks ≥ 3 .



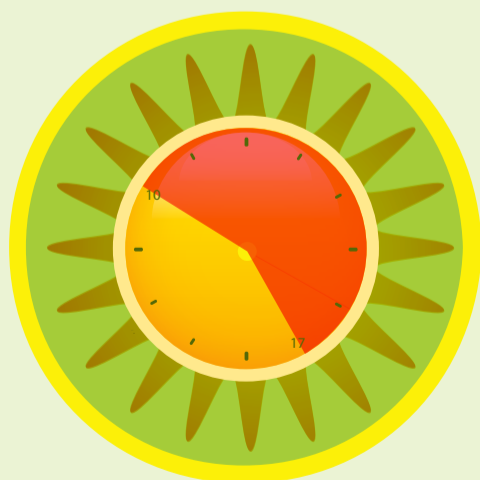
2. Umaknimo se v senco ali naredimo senco.



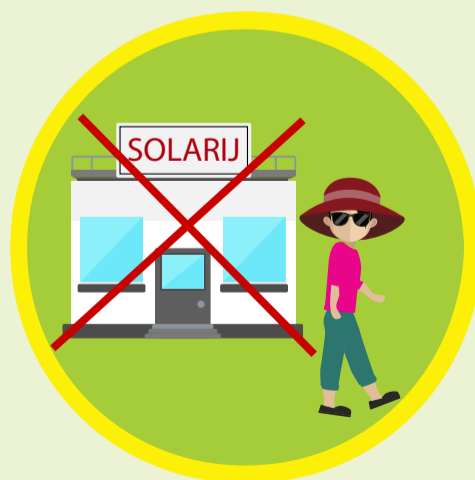
3. Ustvarimo si lastno senco, s primernimi oblačili, pokrivalom, zaščito oči.



4. Dodatno uporabimo pripravke za zaščito pred soncem.



5. Omejimo izpostavljanje soncu v času njegove največje moči.



6. Ne uporabljajmo solarija.



7. Za nadomeščanje izgubljene tekočine pijmo dovolj vode.