

K upoštevanju priporočil za zaščito pred škodljivim delovanjem sončnega UV sevanja navajajmo otroke od zgodnjega otroštva in jim bodimo pozitiven zgled:



Med 10. in 17. uro se ne izpostavljam soncu brez zaščite kože in oči.



Upoštevam **PRAVILO SENCE!**  
Ko je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poiščem ali naredim senco.



Glavo zaščitim s širokokrajnim klobukom ali s kapo z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.



Kadar se ne morem umakniti močnemu soncu, oblečem pokrivna oblačila iz lahkih in gostih tkanin z dolgimi rokavi in hlačnicami. Boljšo zaščito pred soncem omogočajo ohlapna oblačila živih ali temnejših barv in oblačila v več plasteh.

Zaščita pred soncem z oblačili je najcenejša, najbolj predvidljiva, enakomerna in uravnotežena, zanesljiva, varna ter koži prijazna.

- Koža, ki je ne pokrijem z oblačilom, NI zaščiten!
  - Obrabljena in raztegnjena oblačila NE ščitijo pred delovanjem sonca.
- Da oblačila ohranijo zaščitne lastnosti, skrbim za njihovo ustrezno vzdrževanje:

- perem brez dodajanja belil,
- uporabljam pralna sredstva z utrjevalci in osveževalci barv ali dodanimi UV absorberji.

Ko sem na močnem soncu, nosim oblačila z označeno visoko zaščito, tj. UPF (angl. ultraviolet protection factor) najmanj 40+.



Oči zaščitim z očali ustreznih kakovosti (CE, UV 400) in oblike, ki onemogoča stranski prehod sončnega sevanja v oči.



Izpostavljene dele telesa dodatno zaščitim s kemičnimi varovalnimi pripravki, npr. s kremo za zaščito pred soncem z visokim sončnim zaščitnim faktorjem (SZF najmanj 30).



Pijem dovolj vode, da nadomestim izgubljeno tekočino.

## Širite znanje

- **Uporaba kemičnih varovalnih pripravkov NI namenjena podaljšanju izpostavljanja soncu in sončenju.**  
Zagorelost ni več modni trend, ker ogroža zdravje naše kože. Porjavlost na propagandnih sporočilih je ustvarjena z uporabo samoporjavitvenih kozmetičnih pripravkov in pudrov.
- **Vsakodnevna zaščita pred soncem ima prednost pred izpostavljanjem soncu za tvorbo vitamina D v koži.**  
Za vitamin D poleti trikrat tedensko za 5 do 10 minut pokažite opoldanskemu soncu nezagorelo kožo dela okončin, skozi vse leto uživajte živila, bogata z vitaminom D, po nasvetu zdravnika pa tudi prehranske dodatke z vitaminom D.
- **Vsak mesec si skrbno preglejte vso kožo, sluznice in nohte.**
  - Pri pregledu težje dostopnih mest zaprosite za pomoč bližnje.
  - Ob rednem mesečnem pregledovanju boste pravočasno zaznali spremembe na svoji koži in opazili nastanek novih lezij, ki so kožnim znamenjem lahko podobna ali pa tudi ne.
  - Če imate več kot 50 kožnih znamenj ali če so znamenja različna, vam bo v pomoč fotografija delov telesa z znamenji. Tako boste lažje opazili rast, spreminjanje in razvoj novih.

**Večina kožnega raka ne nastane iz obarvanih pigmentnih znamenj, ampak na koži, kjer prej ni bilo ničesar!**

• **Opozorite zdravnika, če opazite:**

- razvoj novih tvorb na koži in v njej,
- spremembo velikosti, oblike ali obarvanosti kožnih znamenj,
- vlažnost ali krvavitev v predelu kožnih znamenj,
- hrapava ali luščeča se žarišča, ki občasno krvavijo,
- kraste ali rane, ki ne celijo,
- bulice, izbočenja in zatrdline v koži,
- lise pod nohti ali na sluznicah.

**Dodatne informacije o nujnosti zaščite, pravilni uporabi kemičnih varovalnih pripravkov in drugih načinov zaščite pred soncem:**

- <http://www.nijz.si/sl/varno-s-soncem>
- <https://www.zsd.si/projekti/>
- <http://www.cilizadelo.si/varno-delo-na-soncu.html>
- <https://www.euromelanoma.org>
- <https://www.youtube.com/watch?v=boYqslCFWVY> (Sonce na delu)
- <https://www.facebook.com/SunfaceApp/>
- <https://apps.apple.com/us/app/sunface-uv-selfie>

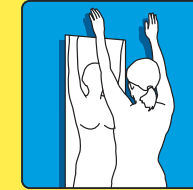
Program Varo s soncem, nosilci: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Združenje slovenskih dermatovenerologov, Društvo za boj proti raku regije Celje  
Izdajatelj in financiranje: Združenje slovenskih dermatovenerologov, Avtorica besedila: Ana Benedičič / Lektoriranje: Martina Rozman Salobir  
Oblikovanje in ilustracije: Jani Vozel, Priprava za tisk: Preprinta d.o.o. / Tisk: Design studio d.o.o., Maribor / Leto izdaje: 2020

## Pravočasno zaznamo spremembe

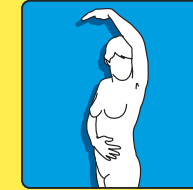
**Ne dajmo kožnemu raku možnosti za neopažen razvoj!**

Mesečno pregledovanje vse kože in prehodnih sluznic omogoči zaznavanje sprememb na koži in zgodnje opaženje nevarnih.

**Pregled ob pomoči ogledal se naučim izvajati že v otroštvu in ga izvedem redno, enkrat na mesec.**



**Pregledam prednjo in zadnjo stran telesa v velikem ogledalu.**



**Stranske dele telesa, pazduhi in kožo pod prsmi pregledam ob dvigu rok nad glavo.**



**Zadnjo stran nog in stopala z vseh strani pregledam z ročnim ogledalom. Pozornost posvetim tudi spremembam med prsti, na podplatih in pod nohti.**



**Upognem kolenca in pregledam podlahti in roke z vseh strani.**



**Pregledam lasišče po prečkah, zatilje in stranske dele vratu z ročnim ogledalom. Tudi skriti predeli za uhlji, med ritnicama in v gubah so dostopni pregledu z ročnim ogledalom!**

# (ne) Varo s soncem



## Koža ne pozabi

**Želite ohraniti svojo kožo zdravo in mladostno? Izbira je vaša.**

**Poučite se in izvajajte redno in pravilno zaščito pred soncem!**

**Ker zgodaj opazim spremembe, lahko pravočasno poiščem zdravnikov nasvet in si ob nastanku nevarnih zagotovim zdravljenje ter ozdravitev.**

## Ste vedeli?

- Sončna svetloba vsebuje tudi škodljivo ultravijolično (UV) sevanje, ki ga naša čutila ne zaznajo, čeprav je ob spremembah ozračja vedno bolj intenzivno.
- Izpostavljanje UV sevanju povzroča takojšnjo škodo (npr. zagorelost kože, sončne opekline, zmanjšanje imunske odpornosti) in številne kasnejše škodljive posledice (npr. pospešeno staranje kože, kožni rak, siva mrena), ki se izrazijo šele po več letih izpostavljanja.
- V Sloveniji je rak kože najpogostejša vrsta raka pri ženskah in moških. Pogostost kožnega raka se tudi najhitreje večja. V obdobju 2012-2016 smo letno povprečno beležili 753 novih primerov najnevarnejšega raka kože – melanoma in 2.668 novih primerov drugih vrst kožnega raka. V istem obdobju je zaradi melanoma umrlo 124 in zaradi drugih vrst kožnega raka 31 bolnikov letno.
- Soncu smo nenehno izpostavljeni v vsakdanjem življenju: pri delu na vrtu, na sprehodu, pri rekreaciji ali športu na prostem, na pikniku in druženju v zunanem okolju, ob vsakodnevnih poteh po opravkih, ob kolesarjenju ali hoji v šolo in službo ter pri poklicnem delu na prostem. Prejeti odmerki UV sevanja se v teku življenja seštevajo.
- Varne sončne zagorelosti ni! Ni dovolj, da se varujemo le sončnih opeklin. Naravna polt brez zagorelosti je spet moderna. Kaže naše znanje in zdravstveno ozaveščenost ter nam zagotavlja, da bo tudi čez leta naša koža mladostna in brez poškodb, ki jih povzročajo nezaščiten izpostavljanje soncu in drugim virom UV sevanja.

**Razvoj vseh vrst kožnega raka je povezan z izpostavljanjem UV sevanju v mladosti in kasneje.**

## Razmislite

- Katere so vaše poklicne ali rekreativne aktivnosti na prostem?
- Kateri učinki izpostavljanja soncu vam ugajajo in bi se jim težko odrekli?
- Ali poznate druge možnosti za zadovoljitev teh potreb?
- Ali veste, kaj je fotostarjanje kože in kako se lahko kaže?
- Kateri učinki izpostavljanja soncu vas skrbijo in jih želite preprečiti?
- Ali poznate učinkovite načine zaščite pred soncem?
- Kdo za svojo zaščito pred soncem ne zna ali ne more poskrbeti sam?

**80 % izpostavljanja soncu je naključnega.**

## Seznanite se z nevarnostjo...

- UV sevanje je najmočnejše v štirih opoldanskih urah. Še posebej intenzivno je poleti na jasen in sončen dan.
- Zaradi odboja od vode, snega, skal ali betona se UV sevanje zelo okrepi, seže tudi v senca za vidno svetlobo in nas lahko opeče tudi v senci.
- Sončenje v solariju nima nobenih pozitivnih zdravstvenih učinkov in je celo bolj škodljivo kot izpostavljanje naravnemu soncu. UV sevanje v solariju tudi zelo stara kožo in povzroča zgodnji razvoj gub.
- V vremenski napovedi je pričakovana dnevna moč UV sevanja izražena z UV-indeksom, ki mu prilagodimo uporabo zaščitnih ukrepov.

**Vsaka zagorelost pomeni obrambo in poškodbo kože.**

**Pospešeno staranje kože zaradi UV sevanja lahko preprečimo, če z vsakodnevno zaščito pred soncem začnemo v zgodnjem otroštvu in jo izvajamo vse življenje.**

## Stopnjevanje zaščite pred soncem glede na moč ultravijoličnega (UV) sevanja, izraženo z UV indeksom:

STOPNJA ULTRAVIJOLIČNEGA SEVANJA					
	NIZKA	ZMERNNA	VISOKA	ZELO VISOKA	EKSTREMNA
UV indeks <sup>1</sup>	1-2	3-5	6-7	8-10	11+
STOPNJEVANJE ZAŠČITE PRED SONCEM po priporočilih WHO <sup>2</sup>	<b>ZAŠČITA NI POTREBNA</b> *Zaščita je svetovana ob dolgotrajnem izpostavljanju!	<b>ZAŠČITA JE POTREBNA</b> Išči senco v opoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, pokrivali in kemičnimi pripravki!			<b>EKSTREMNA ZAŠČITA</b> Opoldne ostani v zaprtih prostorih! Išči senco! Osebna zaščita je nujna!

PRIPOROČENI ZAŠČITNI UKREPI					
Sončna očala	✓*	✓	✓	✓	✓
Kemični pripravki za zaščito pred soncem	✓*	✓	SZF <sup>3</sup> 30+	SZF 30-50	SZF 50+
Oblačila, pokrivala		✓	✓	✓	✓
Senca				✓	✓

<sup>1</sup>UV indeks - mera za moč ultravijoličnega (UV) sončnega sevanja, ki jo poročajo nekateri mediji in Agencija Republike Slovenije za okolje (ARSO) v okviru biovremenske napovedi: <http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio> ;

<sup>2</sup>WHO = Svetovna zdravstvena organizacija; <sup>3</sup>SZF = sončni zaščitni faktor, ki opredeljuje zaščito pred opekliniskim kratkovalovnim sončnim UVB sevanjem.

## ...uporabite učinkovito zaščito...

### Osnova je naravna zaščita

- **Senca:** naravna ali umetna (npr. streha, senčila, senčnik, »dežnik«).
- **Obleka:** lahke, a gosto tkane neprosojne tkanine, dolge hlačnice in rokavi ter dodatki v obliki šalov, rut, rokavnikov in (kolesarskih) rokavic.
- **Pokrivalo:** klobuk z vsaj 7,5-10 cm širokimi kraji ali čepica z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.
- **Očala:** 99 do 100% zaščita pred UVB in UVA sevanjem (CE, UV 400).

### Dodatna zaščita so kemični varovalni pripravki

- Pravilna raba prepreči razvoj zagorele polti.
- Širokospektralni (UVB in UVA).
- Visok sončni zaščitni faktor (SZF 30 ali več), ne glede na občutljivost vaše kože.
- Debel nanos: za telo odrasle osebe potrebujete 35 ml!
- Uporaba pred izpostavljanjem in ponovno po plavanju ali znojenju oziroma vsaj na vsaki 2 uri izpostavljenosti.

## ...ter vztrajajte pri odločitvi!

- Odpovejte se sončenju in solariju.
- **Omejite čas izpostavljanja soncu med 10. in 17. uro.**
- Upoštevajte PRAVILO SENCE:  
"Ko je senca krajša od telesa, poiščem ali naredim senco."  
• V gorah in na vodi se zaščitite tudi ob oblačnih dneh.
- **Z ustrezno obleko (UPF 40 ali več)** in vodooodpornimi kemičnimi varovalnimi pripravki se **zaščitite tudi pri plavanju in vodnih športih.**
- Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljajte soncu.
- Otroci v obdobju rasti potrebujejo za pravilen razvoj vsaj 2 do 3 ure gibanja na prostem dnevno - omogočimo jim gibanje in ustrezno zaščito!
- **V zaščiti otrok pred soncem ima prednost NARAVNA ZAŠČITA:** pokrivala, oblačila in ustrezno pokrivalo ter otrokom prilagojena sončna očala.

Otroci so v zagotavljanju zaščite pred soncem odvisni od odraslih: odgovornost staršev je, da zagotovijo otrokom sredstva za naravno zaščito, odrasle osebe, ki so jim otroci zaupani v varstvo, pa so odgovorne za njihovo uporabo.

Osebno varovalno opremo za zaščito pred soncem pri poklicnem delu na prostem in praktičnem usposabljanju mora zagotoviti delodajalec oziroma organizator usposabljanja, delavec oziroma udeleženec usposabljanja pa jo je dolžan uporabljati.

## Ali sem pripravljen(a) za sončne dni?



Pobarvam simbole zaščite, ko sem z njimi oskrbljen(a).