

## 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 in vodoopornimi kemičnimi varovalnimi pripravki se zaščitite tudi pri plavanju in vodnih športih.
- Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljajte soncu.
- Otroke zaščitite po enakih načelih kot sebe, prednost ima naravna zaščita.

## Širite znanje

- **Uporaba kemičnih varovalnih pripravkov NI namenjena podaljševanju 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.
- **Vsak mesec si skrbno pregledajte vso kožo, sluznice in nohte.** Pri pregledu težje dostopnih mest zaprosite za pomoč bližnje.
- **Opozorite zdravnika, če opazite:**
  - razvoj novih tvorbo na koži ali v njej,
  - kožno znamenje, ki je drugačno od ostalih,
  - spremembo velikosti, oblike ali obarvanosti kožnih znamenj,
  - vlažnost ali krvavitve 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.

**Bodite vir pravih informacij in pozitiven zgled.**

K upoštevanju priporočil za zaščito pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov navajajmo tudi otroke in jim bodimo pozitiven zgled:



Med 10. in 17. uro se ne izpostavljam soncu.



Upoštevam pravilo sence: kadar 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 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.

Kjer kože 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 (ultraviolet protection factor) najmanj 40+.



Oči zaščitim z očali ustrezne 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.

# Varno s soncem



## Pravilna zaščita pred soncem

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

## Ste vedeli?

- Sončna svetloba vsebuje tudi škodljivo ultravijolično (UV) sevanje, ki ga naša čutila ne zaznajo.
- **Izpostavljanje UV sevanju povzroča takojšnjo škodo** (npr. zagorelost kože, sončne opekline, zmanjšanje imunske odpornosti) **in številne kasnejše škodljive posledice** (pospešeno staranje kože, kožni rak, siva mrena idr.), 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 letu 2013 je bilo registriranih 531 invazivnih in 175 »in situ« melanomov, torej skupno 706 novih primerov najnevarnejšega pigmentnega raka kože, in 2.692 novih primerov drugih vrst kožnega raka. V istem letu je zaradi melanoma umrlo 129 in zaradi drugih vrst kožnega raka 35 bolnikov.
- Soncu smo nenehno izpostavljeni v vsakdanjem življenju, tudi pri vrtnarjenju, sprehodu po mestu, posedanju na vrtovih lokalov, hoji v šolo ali službo in pri poklicnem delu na prostem.
- **Varne sončne zagorelosti ni!**  
Ni dovolj, da se varujemo le sončnih opeklin. Naravna polt brez zagorelosti je moderna. Kaže naše znanje in zdravstveno ozaveščenost ter nam zagotavlja, da bo tudi čez leta naša koža mladostna in brez poškodb, ki jih povzroča 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?
- 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.*

## Seznajte se z nevarnostjo...

- UV sevanje je najmočnejše v štirih opoldanskih urah. Še posebej intenzivno je poleti na jasen in sončen dan.
- Zaradi sipanja v ozračju in odboja od vode, snega, skal ali betona se UV sevanje zelo okrepi in vas lahko opeče tudi v senci.
- Sončenje v solariju je enako škodljivo kot izpostavljanje naravnemu soncu. UV žarki iz solarija zelo starajo kožo.
- V vremenski napovedi je pričakovana dnevna moč UV sevanja izražena z UV indeksom, ki mu prilagodimo uporabo zaščitnih ukrepov.

*Vsaka zagorelost opozarja na poškodbo kože.*

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

## ...in uporabite učinkovito zaščito

### Osnova je naravna zaščita

- **Senca:** naravna ali umetna (npr. streha, 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 s 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 najmanj 30), ne glede na občutljivost vaše kože.
- Debel nanos: za celo telo potrebujete 35 ml!
- Uporaba pred izpostavljanjem in ponovno po plavanju ali znojenju oziroma vsaj na vsaki 2 uri izpostavljenosti.

### Dodatne informacije

*Več informacij o pravilni uporabi kemičnih varovalnih pripravkov in drugih načinih zaščite pred soncem:*

<http://www.nijz.si/sl/varno-s-soncem>

<http://www.zsd.si/projekti>

### STOPNJA ULTRAVIJOLIČNEGA SEVANJA

		minimalna	nizka	zmerna	visoka	zelo visoka
UV indeks		0 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 9	10 - 15
Minute do opekline glede na tip kože	I.	>30	15 - 20	10 - 12	7 - 8,5	4 - 6
	IV.	-	75 - 90	50 - 60	33 - 40	20 - 30

### PRIPOROČENI ZAŠČITNI UKREPI

Očala	✓	✓	✓	✓	✓
Kemična sredstva za zaščito pred soncem (kreme...)	✓	✓	SZF 30+	SZF 30 - 50+	SZF 50+
Klobuk			✓	✓	✓
Senca				✓	✓

*UV indeks - mera za moč ultravijoličnega (UV) sončnega sevanja, ki jo poročajo nekateri mediji in Agencija Republike Slovenije za okolje (ARSO) v okviru biorevemske napovedi: <http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio>; SZF - sončni zaščitni faktor, tj. faktor zaščite pred opekliniskim UVB sevanjem; uporablja se tudi kratica SPF (Sun Protection Factor);*