



# POZOR! SONCE NA DELU

Delavci, ki delajo na prostem, so izpostavljeni ultravijoličnemu sevanju sonca in visokim temperaturam.



## ULTRAVIJOLIČNO SEVANJE

povzročata hitro nastale in odložene škodljive posledice na koži. Pogost zgodnji neželen učinek so sončne opekline različnih stopenj. Pri lažjih sončnih opeklinah nastane pekoča in skeleča rdečina kože, pri težjih pa se razvijejo oteklina in mehurji; pozneje koža odstopi in se olušči.

Pri večletni dolgotrajni izpostavljenosti se pospeši staranje kože – koža postane suha, neelastična in zgubana, lahko tudi rdeče zakrknjena, na njej se pojavijo razširjene žilice in neenakomerna obarvanost.

Poveča se tveganje za nastanek različnih vrst kožnega raka, med katerimi je najnevarnejši melanom.

**ULTRAVIJOLIČNO SEVANJE POVZROČA OKVARE, KI VODIJO V RAZVOJ KOŽNEGA RAKA.**

**V SLOVENIJI VSAKO LETO ZBOLI VEČ KOT 3000 LJUDI,**

**OD TEGA 700 ZA NAJNEVARNEJŠO OBLIKO, MELANOMOM.**

**VEČ KOT 150 LJUDI LETNO UMRE ZARADI KOŽNEGA RAKA.**

## VIŠOKE TEMPERATURE

lahko zaradi prekomernega znojenja in nezadostnega vnosa tekočine povzročijo nezmožnost vzdrževanja normalne telesne temperature, dehidracijo in pregrevanje telesa,

to vodi v slabost, glavobol, omotičnost, vročinske krče, v najtežjih primerih tudi

v vročinsko kap, ki zahteva nujno medicinsko pomoč.



DEHIDRACIJA ZDRAVSTVENE TEŽAVE KAP



## POIŠČI

senco, kadar je le mogoče

*Delajte v senci. Če to ni mogoče, si poiščite naravno ali umetno senco na delovišču ali njegovi bližini vsaj med odmori, ki naj bodo pogostejši, če je sončno UV-sevanje visoko in so temperature na delovišču visoke.*



## PREKRIJ

vse dele telesa

*Nosite gosto tkano, a hkrati ohlapno in lahko zaščitno obleko, ki naj vključuje majico ali srajco z dolgimi rokavi in dolge hlače. Takšna obleka omogoča izhlapevanje znoja in zračenje telesa, hkrati pa ne prepušča UV-sevanja.*



## POKRIJ

glavo in vrat

*Nadenite si pokrivalo s širokimi kraji ali kapo z dolgim ščitnikom in legionarskim dodatkom. Tudi čelade naj imajo ščitnik in dodatek za zaščito uhljev in vratu.*

**NE TVEGAJ!**  
ZAŠČITI SE!

**NE TVEGAJ!**  
ZAŠČITI SE!



**NE TVEGAJ!**  
ZAŠČITI SE!

**NE TVEGAJ!**  
ZAŠČITI SE!



## ZAKRIJ

oči in zaščitni nos

*Oči zaščitite s sončnimi očali z označeno zaščito UVA in UVB, ki se tesno prilegajo obrazu in tako preprečijo sevanje v oči tudi od strani.*



## POPIJ

čim več vode

*Med delom pogosto pijte osvežilne brezalkoholne pijače, najbolje vodo. Pri fizičnem delu na prostem je priporočeno spiti kozarec tekočine na vsakih 15 do 20 minut oziroma od 6 decilitrov do enega litra na uro oziroma po potrebi.*



## NAMAŽI

se po izpostavljenih delih telesa

*Pred začetkom dela na soncu in pozneje večkrat med delom se po izpostavljenih delih telesa na debelo namažite s kremo z zaščitnim faktorjem 30 ali več.*



univerzitetni klinični center ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

