WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

brązowo
ALE CZY ZDROWO?

Promieniowanie słoneczne nie jest obojętne dla skóry człowieka

Bądź ostrożny zachowaj umiar!

Zalecane środki chroniące przed nadmiernym promieniowaniem UV (wg WHO):

- należy ograniczyć czas przebywania w słońcu w godz. 10:00-14:00
- należy robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu
- należy nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie eksponować całego ciała
- należy nosić okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznymi, które stanowią 99-100% ochrony przed UVA i UVB dla oczu
- należy używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej
- należy unikać korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach
- należy chronić niemowlęta i dzieci już od najmłodszych lat i uczyć je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV

Nadmierna ekspozycja młodzieży na słońce, szczególnie sztuczne, może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym wieku, ponieważ skóra jest bardziej podatna na szkodliwe skutki promieniowania UV w okresie rozwojowym.

Pamiętaj!
Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.

Więcej informacji na stronie internetowej WSSE w Katowicach:
www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl

ODDZIAŁ ŚLĄSKI POLSKIEGO TOWARZYSTWA HIGIENICZNEGO

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE PTH Rok założenia 1898

projekt: www.katarzyna-der.pl