



**Z WAKACJI I FERII
PRZYWIĘZ WSPOMNIENIA,
NIE POPARZENIA!**

O!SŁOŃCIE się

**KILKA PROSTYCH ZASAD UCHRONI CIĘ PRZED
PRZYKRYMI SKUTKAMI PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU:**



Smaruj się kremem z filtrem UV co dwie godziny i powtarzaj tę czynność po wyjściu z wody



Zawsze używaj kremów z mocnym filtrem w górach



Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem klasy UV400



Podczas upałów chroń głowę czapką lub kapeluszem



W upalne dni ograniczaj przebywanie na słońcu między 10:00 a 16:00



Korzystaj ze słońca z głową o każdej porze roku.



**NAWET JEDNORAZOWE
POPARZENIE SŁONECZNE
MOŻE USZKODZIĆ DNA
KOMÓREK SKÓRY
I PRZYCZYNIĆ SIĘ
DO ROZWOJU CZERNIAKA**

**IM JAŚNIEJSZA CERA,
TYM JEST WRAŻLIWSZA
NA DZIAŁANIE PROMIENI
SŁONECZNYCH**

**GROŹNE DLA NAS
JEST ZARÓWNO
PROMIENIOWANIE
UVA JAK I UVB**

**PROMIENIOWANIE UV
ODBIJA SIĘ OD ŚNIEGU
I TAFLI WODY.
PRZENIKA RÓWNIEŻ
PRZEZ CHMURY.**

**KORZYSTANIE Z SOLARIUM
JEST SZCZEGÓLNIENIEBEZPIECZNE
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

Jest niedozwolone przed ukończeniem 18 roku życia. Opalanie w solarium jest bardziej szkodliwe od opalania na słońcu.



IDŹ DO LEKARZA, JEŚLI:

- zobaczysz na skórze niepokojące znamię, a najlepiej regularnie badaj wszystkie znamiona na swoim ciele.
- nie wiesz jak ochronić oczy i skórę przed promieniowaniem UV



JASNE
JAK
SŁOŃCE**

NPZ

PZH NARODOWY INSTYTUT
ZDROWIA PUBLICZNEGO
od 1918 r.

