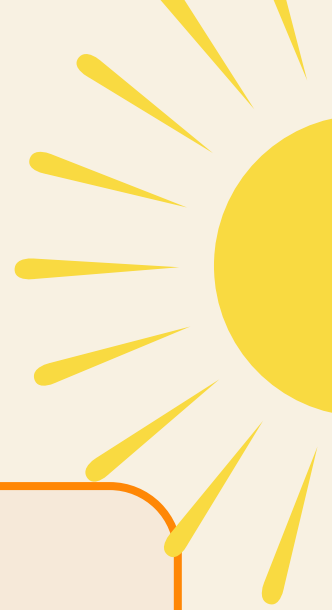


# KAKO SE ZAŠČITIMO PRED UV SEVANJEM?



Prekomerno izpostavljanje UV sevanju povzroča škodljive učinke na kožo in oči.  
S samozaščitnim ravnanjem lahko njihov pojav učinkovito zmanjšamo ali preprečimo.

## KAKO?

### V ČASU NAJVEČJE MOČI SONCA

#### Omejimo izpostavljanje

Umaknemo se v senco.  
Senca dreves, senčnikov ... ne daje  
popolne zaščite.  
Najbolje smo zaščiteni  
v zgradbi.



ali/in

#### Ustvarimo si lastno senco

Zaščitimo se z ustrezno obleko,  
pokrivalom in očali.



in

#### Uporabimo dodatno zaščito

Nezaščitene dele  
telesa zaščitimo  
s kremo za zaščito pred  
soncem.



## SPLOŠNA PRIPOROČILA

Omejimo izpostavljanje soncu v času  
njegove največje moči.

### UV indeks



Spremljajmo napovedi  
UV indeksa.  
Pri vrednostih  $\geq 3$  se  
zaščitimo glede na  
stopnjo UV sevanja.

Umaknimo se v  
senco  
ali naredimo senco.



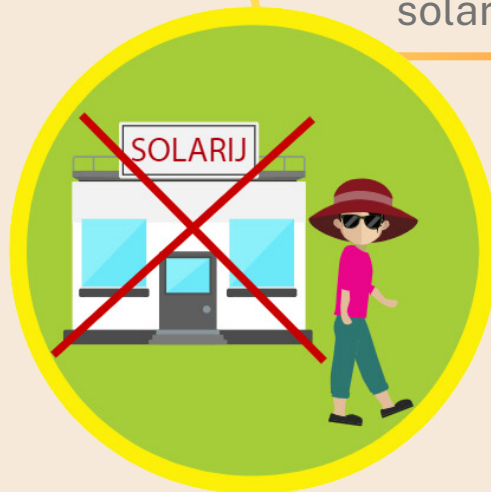
Zaščitimo se z  
oblačili in  
pokrivalom.



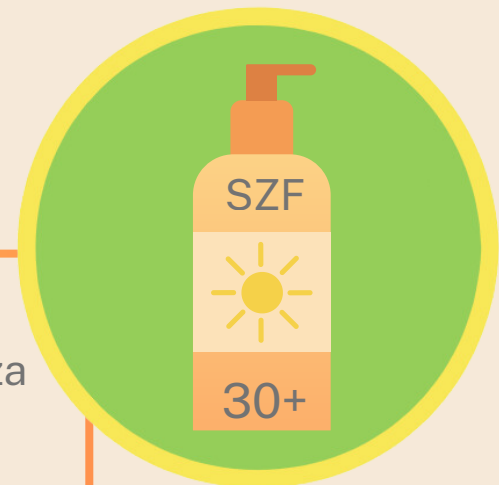
Uporabljajmo sončna  
očala.



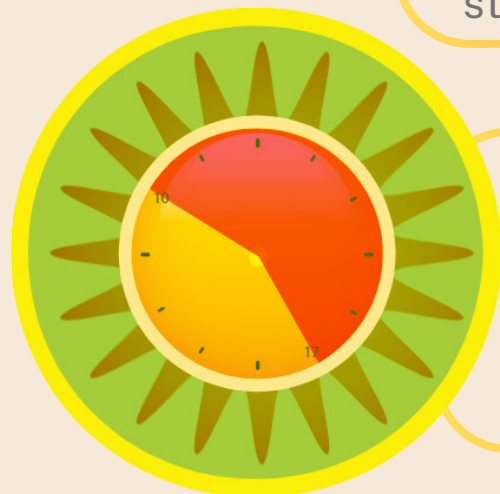
Ne uporabljajmo  
solarija.



Kot dodatno zaščito  
uporabimo pripravke za  
zaščito pred soncem  
(npr. kreme, losjone).  
Ne uporabljamo jih za  
podaljševanje časa  
preživetega na soncu!



V Sloveniji so v nižinah  
od 2. dekadje maja  
do 1. dekadje avgusta  
vrednosti UV indeksa  
 $\geq 3$  od 10. do 17. ure.



REDNO IZVAJANJE UKREPOV ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM NAJ POSTANE DEL NAŠEGA VSAKDANA.  
STARŠI, VZGOJITELJI IN UČITELJI BODIMO ZGLED OTROKOM.

Več o UV sevanju, vplivih na zdravje in zaščiti:



Nosilci programa Varno s soncem: Nacionalni inštitut za javno zdravje,  
Združenje slovenskih dermatovenerologov in Društvo za boj proti raku Celje.