



# Łap słońce z głową

## Złote zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV:

- Stosuj na skórę krem z filtrem UV co 2 godziny oraz po wyjściu z wody
- Unikaj przebywania na słońcu między godziną 10.00 a 14.00
- Zakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- Noś przewiewną odzież osłaniającą skórę przed słońcem
- Pamiętaj o nakryciu głowy (czapka/kapelusz)



**Ciesz się**  
słonecznymi dniami,  
dbając jednocześnie  
o swoje  
**bezpieczeństwo!**



Image: wayhomestudio on Freepik.com



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH

- Niewielkie ilości promieniowania słonecznego są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych
- Poparzenia słoneczne spowodowane promieniowaniem UVB mogą uszkodzić komórki skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka – nowotworu złośliwego skóry
- Im jaśniejsza cera, tym wrażliwsza na działanie promieni słonecznych
- Należy chronić niemowlęta i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem UV i uczyć je bezpiecznego korzystania ze słońca
- Korzystanie z solarium jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia młodzieży i jest niedozwolone przed ukończeniem 18 roku życia

### Negatywne skutki zdrowotne nadmiernego promieniowania ultrafioletowego:

- poparzenia skóry
- fotostarzenie się skóry
- fotoalergia
- nowotwory skóry np. czerniak
- fotodermatozy – nienowotworowe choroby skóry
- przebarwienia skóry
- choroby oczu

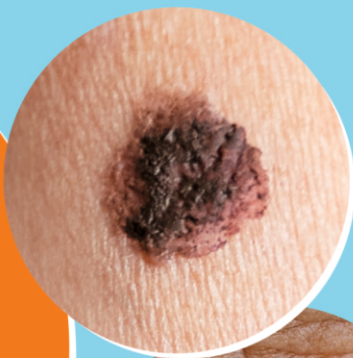


Image: Freepik.com