



**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.

