

Preventivne mere za bezbedno uÅ¾ivanje na suncu

03.08.2009

Svetska Zdravstvena Organizacija promoviÅje Åjest jednostavnih mera kako bi se osiguralo bezbedno uÅ¾ivanje na Suncu.

1. ZAÅ TITITE DECU

Deca su posebno osetljiva na UV zraÄ•enje i Ä•esto provode mnogo viÅje vremena napolju nego odrasli. Roditelji bi trebalo posebno da povedu raÄ•una o zaÅ•iti dece od UV zraÄ•enja. Do godinu dana deca bi trebalo uvek da budu u hladu.

2. OGRANIÄŒITE VREME PROVEDENO NA SUNCU U NAJTOPLIJEM DELU DANA

SunÄ•evi UV zraci su najjaÄ•i u periodu od 10 do 14 sati. OgraniÄ•ite izlaganje Suncu u ovom periodu.

3. PAMETNO KORISTITE HLADOVINU

Sklonite se u hladovinu u vreme kada su UV zraci najjaÄ•i. Pravilo koje moÅ¾e biti od koristi glasi: â€žGledaj svoju senku â€“ kada je senka kratka, potraÅ¾i hladovinu!â€œ

4. NOSITE ZAÅ TITNU ODEÄ†U

Od Sunca nas Åjtite ÅjeÅ•ir sa Åjirokim obodom i pamuÄ•na ili platnena odeÄ‡a svetlih boja koja nije tesna i koja pokriva Suncu izloÅ¾ene delove tela. NaoÄ•ari za Sunce sa UVA i UVB filterom znaÄ•ajno smanjuju moguÄ‡nost oÅ•teÄ‡enja oÄ•iju.

5. NA SUNCU KORISTITE ZAÅ TITNE KREME

Kreme za zaÅ•itu od Åjtetnih UV zraka sa zaÅ•itnim faktorom 15 i viÅje treba namazati pre izlaganja Suncu, a postupak ponoviti na svaka dva sata ili posle rada, plivanja, igre ili veÅ¾banja napolju. Kreme pomaÅ¾u da se smanji efekat oÅ•teÄ‡enja koÅ¾e UV zracima. Ne produÅ¾avajte boravak na Suncu Å•ak i ukoliko koristite zaÅ•itne kreme.

6. UPOZNAJTE INDEKS UV ZRAÄŒENJA

UV indeks je mera ultraljubiÄ•astog zraÄ•enja. Å to je UV indeks veÄ‡i, veÄ‡i je i rizik od oÅ•teÄ‡enja koÅ¾e i oÄ•iju. Kada se prognozira UV indeks 3 ili viÅje. Treba preduzeti mere predostroÅ¾nosti u pogledu zaÅ•ite od Sunca.

KljuÄ• za zdravo i bezbedno uÅ¾ivanje na Suncu je znanje kako da se ograniÄ•i izloÅ¾enost UV zraÄ•enju.