

# Preventivne mere za bezbedno uÅ¾ivanje na suncu

03.08.2009

Svetska Zdravstvena Organizacija promovira Å¡est jednostavnih mera kako bi se osiguralo bezbedno uÅ¾ivanje na Suncu.

## 1. ZAÅ¡TITITE DECU

Deca su posebno osetljiva na UV zraÅ¡enje i Å¡esto provode mnogo viÅ¡e vremena napolju nego odrasli. Roditelji bi trebalo posebno da povedu raÅ¡una o zaÅ¡titi dece od UV zraÅ¡enja. Do godinu dana deca bi trebalo uvek da budu u hladu.

## 2. OGRANIÅ¡ITE VREME PROVEDENO NA SUNCU U NAJTOPLIJEM DELU DANA

SunÅ¡evi UV zraci su najjaÅ¡i u periodu od 10 do 14 sati. OgraniÅ¡ite izlaganje Suncu u ovom periodu.

## 3. PAMETNO KORISTITE HLADOVINU

Sklonite se u hladovinu u vreme kada su UV zraci najjaÅ¡i. Pravilo koje moÅ¾e biti od koristi glasi: "Gledaj svoju senku" - kada je senka kratka, potraÅ¾i hladovinu!

## 4. NOSITE ZAÅ¡TITNU ODEÅ¡U

Od Sunca nas Å¡tite Å¡irokim obodom i pamuÅ¡na ili platnena odeÅ¡a svetlih boja koja nije tesna i koja pokriva Suncu izloÅ¾ene delove tela. NaoÅ¡ari za Sunce sa UVA i UVB filterom znaÅ¡ajno smanjuju moguÅ¡nost oÅ¡teÅ¡enja oÅ¡iju.

## 5. NA SUNCU KORISTITE ZAÅ¡TITNE KREME

Kreme za zaÅ¡titu od Å¡tetnih UV zraka sa zaÅ¡titnim faktorom 15 i viÅ¡e 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¡teÅ¡enja koÅ¾e UV zracima. Ne produÅ¾avajte boravak na Suncu Å¡ak i ukoliko koristite zaÅ¡titne kreme.

## 6. UPOZNAJTE INDEKS UV ZRAÅ¡ENJA

UV indeks je mera ultraljubiÅ¡astog zraÅ¡enja. Å¡to je UV indeks veÅ¡i, veÅ¡i je i rizik od oÅ¡teÅ¡enja koÅ¾e i oÅ¡iju. Kada se prognozira UV indeks 3 ili viÅ¡e. Treba preduzeti mere predostroÅ¾nosti u pogledu zaÅ¡tite od Sunca.

KljuÅ¡ za zdravo i bezbedno uÅ¾ivanje na Suncu je znanje kako da se ograniÅ¡i izloÅ¾enost UV zraÅ¡enju.