

ABY SŁOŃCE NIE BYŁO KRZYWDZĄCE!

Szanowni Państwo! Słońce ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie (umożliwia tworzenie się w naszym organizmie witaminy D3) i samopoczucie (dzięki promieniom UV także powstają endorfiny-hormony szczęścia) - jednak nierozsądne korzystanie z niego stanowi jeden z najistotniejszych czynników ryzyka raka skóry! Dlatego w Tygodniu Świadomości Czerniaka chcielibyśmy przypomnieć Państwu kilka prostych zasad o których warto pamiętać bo zwiększają bezpieczeństwo podczas korzystania z dobrodziejstw lata!

1. Ogranicz przebywanie na słońcu (zwłaszcza w godzinach 11:00-15:00).



2. Jeśli to możliwe korzystaj z miejsc osłoniętych, zacienionych. Pamiętaj, że promieniowanie słoneczne pada na ciebie nie tylko „z góry” ale także odbija się od wody, piasku, śniegu i lodu. Przenika też przez chmury, a nawet okna i szyby w pojazdach.



3. Używaj odzieży ochronnej o gęstym splocie, nakrycia głowy (tj.: kapelusze, czapki, chustki) i okularów przeciwsłonecznych (koniecznie z filtrem UV)



4. Odkryte części ciała zabezpiecz kremem z wysokim filtrem (co najmniej SPF 30). Nałóż krem z filtrem 30 minut przed wyjściem z domu, następnie potwarzaj aplikację nie rzadziej niż co 2 godziny (nawet gdy stosujesz krem wodoodporny).

