

Varno s soncem

KORISTNI IN ŠKODLJIVI UČINKI SONCA



Svetloba
Toplota
Dobro počutje
Tvorba vitamina D



Sončno UV sevanje ima številne škodljive učinke na:
- Kožo
- Oči
- Imunski sistem

Pravila zaščite pred UV sevanjem



1. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro.



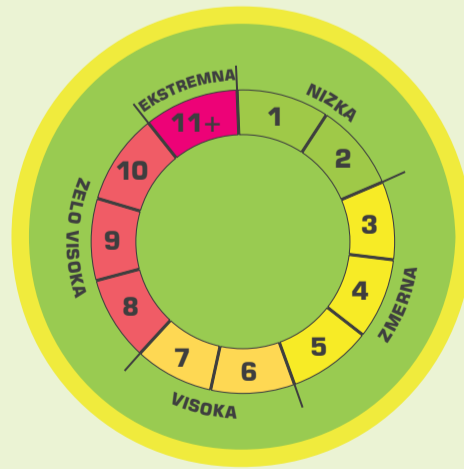
2. Umaknimo se v senco ali naredimo senco.



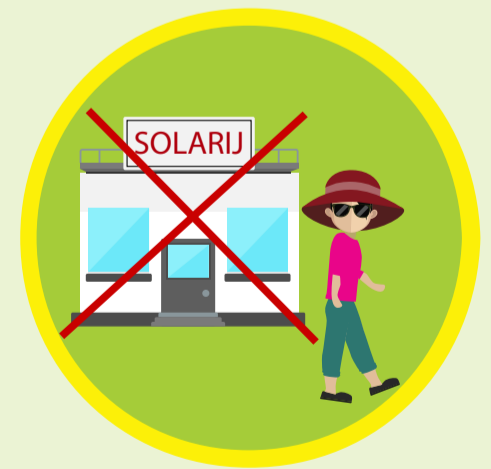
3. Ustvarimo si individualno senco, s primernimi oblačili, pokrivalom, zaščito oči.



4. Kot dodatno zaščito uporabimo kemične varovalne pripravke.



5. Spremljamo napovedi UV indeksa.



6. Ne uporabljajmo solarija.



7. Za nadomeščanje izgubljene tekočine pijemo dovolj vode.