

ȘTIAI CĂ:

- Razele dăunătoare ultraviolete pot penetra multe tipuri de haine?
- Pot trece, de asemenea, prin geamurile automobilelor și casei?
- Îți pot leza ochiul?
- Pe zăpadă sau gheață, riscul pentru față și ochi este aproape de două ori mai mare?

SEMNIFICAȚIA FACTORULUI DE PROTECȚIE (FP) FP8 — filtrează 86% din radiația UV dăunătoare FP15 — 92% FP 30 — 96%



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VASLUI

CANICULA REGULI DE PROTECȚIE

- Protejarea în copilărie și adolescență poate reduce riscul de cancer și îmbătrânire prematură a pielii;
- Evită expunerea la soare, în special între orele 10.00 și 16.00, ore de vârf pentru radiația ultravioletă dăunătoare;
- Utilizează creme protectoare cu factor de protecție 15 sau mai mare. Aplică-le în cantitate suficientă, uniform și frecvent;
- Cremele de protecție rezistente la apă (waterproof) protejează pielea pentru 80 de minute de expunere la apă;
- Aplică crema de protecție pe pielea uscată cu 15-30 minute înainte de a ieși afară;
- Reaplică crema după îmbăiere, ștergere;
- Nu uita! APLICĂ CREMA ȘI PE BUZE ȘI URECHI!
- Când ești expus la soare poartă haine protectoare, cămăși cu mâneci lungi, pantaloni lungi, pălării cu bor larg și ochelari de soare cu protecție UV;
- Evită expunerea la solar. Poate fi la fel de dăunătoare pentru piele ca și radiația solară.
- Examinează-ți pielea din cap până în picioare cel puțin o dată la 3 luni.