



Rusz głową, bądź sobą, łap słońce **ZDROWO**



Naturalnym
źródłem
promieniowania
UV jest Słońce.



Sztucznym źródłem promieniowania UV są m.in.:
lampy halogenowe, wyładowcze
(stosowane w solariach, medycynie, kosmetyce,
przemśle, przy sprawdzaniu banknotów),
lampy bakteriobójcze (stosowane do dezynfekcji).



Korzystanie z solarium jest szczególnie
niebezpieczne dla zdrowia młodzieży
i dzieci i jest niedozwolone
przed ukończeniem 18 roku życia.

uszkodzenie DNA

poparzenia skóry

fotostarzenie się skóry

UVaga! promieniowanie

Fotoalergia

przebarwienia skóry

nowotwory skóry

choroby oczu

Zdrowie jest w modzie, chroń skórę na co dzień!



UNIKAJ
przebywania
na słońcu
w upalne dni
między
10:00 a 16:00



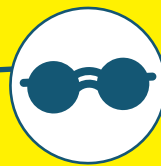
SPRAWDŹ
fototyp
swojej skóry
i dobierz
do niego
odpowiedni filtr UV



SMARUJ SIĘ
kremem
z filtrem UV
co dwie godziny
i po wyjściu
z wody



PAMIĘTAJ
o nakryciu głowy.
Noś
czapkę
lub
kapelusz



ZAKŁADAJ
okulary
przeciwśłoneczne
z filtrem
UV 400



NOŚ
przewiewną
odzież
ostaniającą
skórę
w słoneczne dni

www.jasnejakslonce.pzh.gov.pl

JASNE
JAK
SŁOŃCE**

NPZ

PZH NARODOWY INSTYTUT
ZDROWIA PUBLICZNEGO
od 1918 r.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020