

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Varno s soncem



Priporočila za zaščito pred UV sevanjem v ikonah

April 2019

Sonce – koristni in škodljivi učinki

KORISTNI IN ŠKODLJIVI UČINKI SONCA



Svetloba
Toplota
Dobro počutje
Tvorba vitamina D



Sončno UV sevanje ima številne škodljive učinke na:

- Kožo
- Oči
- Imunski sistem

Sonce ima poleg koristnih učinkov (nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba, toplota) tudi škodljive učinke na zdravje ljudi. Prekomerno izpostavljanje UV žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na kožo, oči, imunski sistem. UV sevanja z našimi čutili ne zaznavamo.

UV sevanje

Izpostavljanje soncu (sončnemu UV sevanju) je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka in povzroča prezgodnje staranje kože.

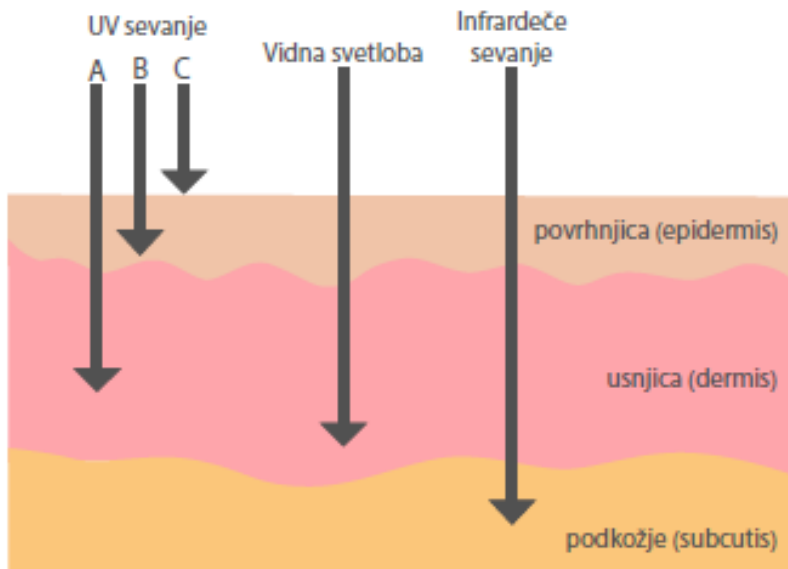
Število novih primerov raka kože v zadnjih desetletjih, tako v Sloveniji kot drugod po svetu, narašča.

Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) je leta 1992 uvrstila UV A, B in C sevanje med rakotvorne dejavnike (skupina 1). Leta 2009 je zaradi novih dokazov o škodljivih učinkih v 1. skupino rakotvornih snovi za ljudi uvrstila tudi UV sevanje solarijev, skupaj z azbestom, tobakom in ionizirnimi sevanji.

S pravilnim samozaščitnim ravnanjem lahko zmanjšamo ali preprečimo pojav škodljivih učinkov UV sevanja na naše telo in ostanemo zdravi.

Skrb za dosledno in pravilno zaščito kože pred UV sončnim sevanjem naj postane del zdravega življenjskega sloga vsakega otroka in mladostnika.

Koža in sevanje



Moč sončnega UV sevanja je večja:

- z naraščanjem nadmorske višine (4 % vsakih 300 m nmv).
- zaradi odboja od snega, leda, peska in drugih trdnih površin (skale, beton...).

Tanka oblačna plast lahko prepusti do 80 % UV sončnega sevanja.

UV sevanje

UVC (C iz angl. "cytotoxic", toksičen za celice). UV žarki najkrajših valovnih dolžin (280-100 nm) in s tem največjih energij, se absorbirajo v zgornjih plasteh Zemljinega ozračja in ne dosežejo površja Zemlje. Njihov citotoksični (baktericidni) učinek izkoriščamo za npr. dezinfekcijo vode, zraka.

UVB (B iz angl. "burning", opekline). UV žarki srednjih valovnih dolžin (315-280 nm) predstavljajo do 5 odstotkov UV sevanja, ki doseže Zemljino površje. V koži prodrejo v vrhnjico (epidermis). Prehajajo skozi vodo, ne prehajajo skozi navadno steklo.

UVA (A iz angl. "aging", staranje). UV žarki najdaljših valovnih dolžin (380-315 nm) predstavljajo do 95 odstotkov UV sevanja, ki doseže Zemljino površje. Od UV žarkov prodrejo najdlje v kožo in sicer v globlje plasti usnjice (dermis). Še globlje, pa v primerjavi z UV žarki, v kožo prodira infrardeče sevanje - toplota (v podkožje - subcutis). UVA žarki prehajajo skozi vodo in navadno steklo.

Moč sončnega UV sevanja je največja v urah okoli poldneva.

Omejimo izpostavljanje soncu v času njegove največje moči.



Aktivnosti na prostem opravimo pred oziroma po tem časovnem obdobju.

1. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro. – KAKO?



1. Poiščimo senco ali ustvarimo senco in se umaknimo vanjo.
2. Kadar se močnemu soncu ne moremo izogniti, si ustvarimo svojo lastno senco.

2. Poiščimo senco ali naredimo senco.



**V zgradbi, šotoru,
pod krošnjami
dreves... ali pa
razgrnimo senčila,
dežnik...**

**Upoštevajmo pravilo sence:
»Kadar je naša senca krajša
od telesa, poiščimo
senco.«**

3. Ustvarimo si svojo lastno senco: s primernimi oblačili, pokrivalom, z zaščito oči.



- Glavo si pokrijmo s **širokokrajnim klobukom ali kapo z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju** s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.
- Oblečimo **oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami iz gosto tkanih in lahkih tkanin**. Oblačila naj bodo ohlapna, v več plasteh in živahnih ali temnejših barv.
- Oči zaščitimo s **sončnimi očali ustrezne kakovosti (CE, UV 400) in oblike**, ki onemogoča stranski prehod sončnega sevanja v oči.

4. Kot dodatno zaščito uporabimo kemične varovalne pripravke.

Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli...) služijo le kot dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine, in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu.

Zagotavljati morajo **širokospektralno zaščito (pred UVA in UVB žarki)** s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oz. angl. **SPF**) **30 ali več**.

Da bodo učinkovali je pomembno:

- 1.zadostna količina nanosa, 5ml (1 čajna žlička) na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo;
- 2.Redno ponovno nanašanje (po kopanju, močnem potenju, brisanju oz. vsaki 2 uri).



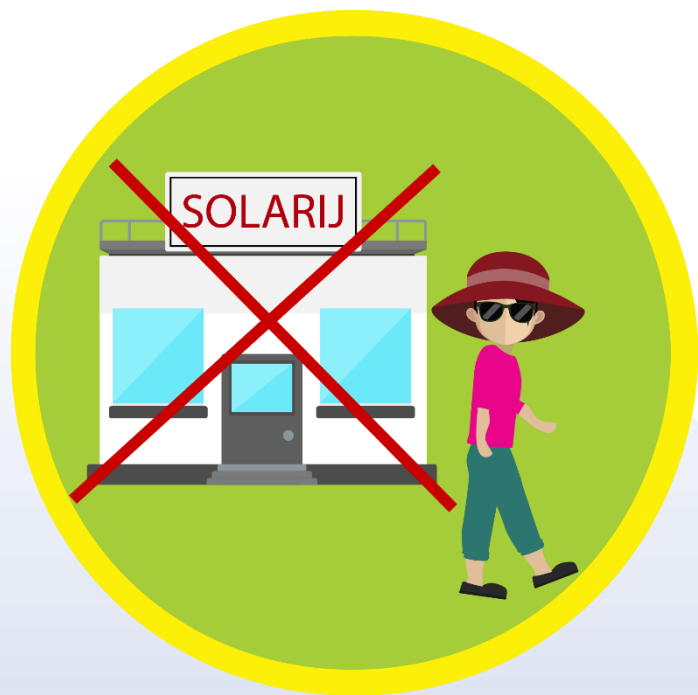
5. Za nadomeščanje izgubljene tekočine pijmo dovolj vode.



Priporočamo uporabo vode iz pipe, seveda v kolikor je le-ta ustrezne kvalitete.

6. Ne uporabljajmo solarija.

V Sloveniji obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetujemo.



Prepoved uporabe solarija v ne zdravstvene namene za mlajše od 18 let so zaradi škodljivih vplivov na zdravje v preventivne namene v zakonodaji sprejele že mnoge države v EU (npr. Avstrija, Belgija, Finska, Nemčija, Italija ...) in ZDA, medtem ko je uporaba solarijev v Braziliji in Avstraliji v namene pridobivanja zagorele polti prepovedana.

UV sevanje solarija ima enake učinke kot sončno UV sevanje.

**Dosledno upoštevajmo načela
zaščite pred UV sevanjem in
bodimo vzgled!**