



ЗАШТИТА ОД СУНЧЕВОГ ЗРАЧЕЊА

ИЗБЕГАВАЊЕ/МИНИМАЛНО ИЗЛАГАЊЕ СУНЦУ

- Избегавајте излагање сунцу и другим изворима ултравиолетног зрачења (УВЗ), као што су соларијуми.
- Сунчево зрачење је најаче у периоду од 10-16 часова. Избегавајте излагање сунцу, колико год сте у могућности, током овог дела дана.
- Опекотине од сунца могу настати и током облачног дана (70-90% УВЗ пробија се кроз облаке).
- Носите заштитну одећу и шешир са ободом.
- Користите сунцобран или дугу врсту заштите од УВЗ.
- Вода и мокра одећа омогућавају значајну трансмисију УВЗ. То значи да чак и када је тело потпуно потопљено у води, ово време се рачуна као да је било изложено сунцу.

ПРАВИЛНА УПОТРЕБА КРЕМЕ ЗА СУНЧАЊЕ

- SPF 15 или већи омогућава адекватну заштиту од настанка опекотина и других кожных проблема изазваних УВЗ.
- На тржишту постоји велики број препарат за сунчање који омогућавају оптималну заштиту од УВА и УВБ зрачења. Овај тип препарата се посебно препоручује уколико имате обољење коже изазвано сунчевим зрачењем, узимате фотосензитивне лекове или уколико желите да превенирате потенцијалне дугорочне последице.
- Прву дозу препарата за сунчање нанесите 15-30 минута пре излагања сунцу, без обзира да ли се ради о водоотпорној креми или не.
- Препарат за сунчање треба нанети на следећи начин:
 - Лице и врат: $\frac{1}{2}$ кафене кашичице
 - Руке и рамена: по $\frac{1}{2}$ кафене кашичице на сваку страну тела
 - Торзо (груди, леђа и стомак): по $\frac{1}{2}$ кафене кашичице напред и позади
 - Ноге и стопала: по 1 кафена кашичица на сваку страну тела
- Уколико се ради о препарату која није водоотпоран, поново намазати **НАЈМАЊЕ НА СВАКА 2 САТА**.
- Водоотпорни препарат поново намазати сваких 2 сата, након 40 или 80 минута после купања или јачег знојења (по упутству произвођача) и одмах након брисања пешкиром.
- Обавезно проверите рок трајања на препарату за сунчање. Уколико је рок трајања протекао, препарат губи своју ефикасност.
- Снег и песак рефлектују УВЗ. Преузмите потребне кораке како би заштитили кожу која је изложена (носите заштитне наочаре и користите препарат са високим SPF).
- Препарат за сунчање заштитити од директног утицаја светлости јер се може умањити његово дејство.
- Наставите да користите препарат за сунчање све време узимања фотосензибилног лека или постојања знака и симптома фотодерматитиса.
- Уколико сте имали алергијску реакцију на препарате за сунчање избегавајте оне који садрже деривате парааминобензојеве киселине (ПАБА), бензофеноне, цинамате или мерадимате.
- Престаните са употребом препарата за сунчање уколико се појави црвенило, свраб, осип или се јаве јаче опекотине од сунца.