

# Varno s soncem



## Priporočila za zaščito pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov

**Priporočila, ki naj bi jih upošteval vsakdo, zlasti pa naj bi jih bil deležen vsak otrok, lahko strnemo v dvanajst preprostih navodil:**

1. Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljajmo soncu. V času največje moči sončnih žarkov jih zadržujemo v senci in zaščitimo z obleko in pokrivalom (naravna zaščita).
2. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro. Takrat je moč njegovih žarkov največja. Upoštevajmo pravilo sence: KADAR JE NAŠA SENCA KRAJŠA OD TELESA, POIŠČIMO SENCO. Organizirajmo aktivnosti otrok na prostem v jutranjih, zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah.
3. Oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami ter pokrijmo glavo s širokokrajnim klobukom ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju, kadar se pred močnim soncem ne moremo umakniti v senco. Ponekod so na voljo tudi oblačila iz tkanin z dodanimi absorberji za ultravijolično svetlobo, ki so prilagojena krojena za zaščito pred soncem. Zaščitni faktor takšnih oblačil je označen na etiketi. Za zaščito pred soncem evropski standard priporoča izbiro oblačil z oznako UPF (ang. »ultraviolet protection factor«) 40 ali več.
4. Po otrokovem šestem mesecu starosti lahko začnemo uporabljati kemične pripravke za zaščito pred soncem na predelih telesa, ki jih ni mogoče zaščititi z obleko. Kljub uporabi kreme za zaščito pred soncem pa izpostavljanje soncu časovno nadzorujemo in omejimo na zmerno mero. Mazanje s kremo za zaščito pred soncem ni namenjeno podaljševanju izpostavljanja neposrednemu soncu, zato poiščimo senco in zaščitimo otroka z obleko in pokrivalom takoj, ko je to mogoče.
5. Pripravek za zaščito pred soncem, ki ga uporabimo za zaščito kože izpostavljenih

delov telesa, naj ščiti pred UVA in UVB žarki ter naj ima sončni zaščitni faktor vrednosti 30 ali več. Nanesimo ga v dovolj veliki količini (5 mililitrov na vsako okončino in prednji oziroma zadnji del trupa ter glavo z vratom). Znova ga nanesimo vsaj na vsaki dve uri izpostavljanja soncu, vselej pa po plavanju ali intenzivnem znojenju oziroma brisanju kože.

6. Bodimo pozorni na odboj sončnih žarkov od peska, vode, snega in podobno. Sonce nas lahko opeče, ko sedimo v senci ob obali, če se ne namažemo z zaščitno kremo ali oblečemo majice. Ker del ultravijoličnih žarkov prodira skozi vodo, se moramo zaščititi tudi pri plavanju. Uporabimo vodoodporno zaščitno kremo ali ustrezno oblačilo.
7. Pred soncem se zaščitimo vedno, ko se odpravljamo v gore: pri smučanju in planinarjenju uporabljajmo zaščitne kreme z najvišjimi vrednostmi sončnega zaščitnega faktorja zlasti za zaščito nosu, uhljev in ustnic. Varovalne pripravke za zaščito pred soncem uporabljajmo tudi ob oblačnih dneh, saj so zaradi tanjše plasti ozračja ter odboja od snega in skal visoko v hribih ultravijolični žarki ves čas nevarno močni.
8. Osebe z večjim tveganjem za razvoj kožnega raka (npr. delavci na prostem, ljudje s svetlim in občutljivim tipom kože ter ljudje, ki so se že zdravili zaradi kožnega raka ali njegovih predstopenj) naj uporabljajo varovalne pripravke za zaščito pred soncem vsak dan.
9. Če opazimo neželjeno reakcijo kože na uporabljeni pripravek za zaščito pred soncem, se posvetujemo z zdravnikom in izberimo ustrežnejši način zaščite.
10. Odpovejmo se uporabi solarija in namernemu sončenju. Zagorelost kože ni znak zdravja in lepote, temveč napoveduje zgodnejše staranje in zveča možnost razvoja kožnega raka v kasnejših letih.
11. Zavarujmo oči z ustreznimi kakovostnimi sončnimi očali. Pri nakupu izbiramo le sončna očala, ki imajo potrdilo proizvajalca o zaščitni sposobnosti pred UVA in UVB žarki.
12. Zaščito pred sončnimi žarki prilagodimo dnevnim vrednostim UV indeksa v našem okolju. UV indeks poiščemo v vremenskih napovedih. Vrednost UV indeksa 5 – 6

izraža zmerno, vrednost 7 – 9 visoko in višje vrednosti zelo visoko stopnjo ultravijoličnega sevanja. Pri vrednostih UV indeksa 3 ali več so potrebni zaščitni ukrepi.

Pripravila: mag. Ana Benedičič, dr. med., specialistka dermatovenerologije