



## PROMIENIOWANIE **ULTRAFIOLETOWE UV**

Zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy, niewielkie ilości promieniowania UV są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi jednak do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.

### **ZALECENIA CHRONIĄCE PRZED NADMIERNYM PROMIENIOWANIEM UV**

- ogranicz czas przebywania na słońcu, szczególnie koło południa i w godz. 10-14
- rób przerwy w opalaniu, częściej przebywaj w cieniu
- noś ubrania ochronne, bawełniane, lniane, nie eksponuj całego ciała
- chroń szczególnie oczy, twarz i szyję
- noś okulary przeciwsłoneczne, najlepiej z panelami bocznymi, stanowiące dla oczu 99-100% ochrony przed UVA i UVB
- używaj kremów o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej
- unikaj korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV. Nadmierna ekspozycja na słońce, zwłaszcza sztuczne, może się przyczynić do rozwoju raka skóry oraz innych, negatywnych konsekwencji zdrowotnych.