

Promienie słoneczne bywają niebezpieczne!



Przebywając na świeżym powietrzu, należy chronić się przed słońcem, szczególnie w godzinach między 10.00 a 15.00 (jest to okres największego narażenia na szkodliwe działanie promieni UV).

Zaleca się przy tym stosowanie kosmetyków zawierających filtry przeciwsłoneczne.



Należy również pamiętać, że nawet przebywając w jeziorze, morzu bądź basenie jesteśmy narażeni na szkodliwe działanie słońca - promienie ultrafioletowe przenikają bowiem przez wodę.



Zaleca się przebywanie w cieniu, noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem oraz odpowiedniego, chroniącego przed słońcem ubrania (dobre zabezpieczenie stanowi gęsto tkana bawełna, długi rękaw, spodnie z długimi nogawkami).



Koniecznym należy też pamiętać o nakryciu głowy! Najlepiej z daszkiem (czapka, kapelusz).



Zdecydowanie odradza się korzystania z solariów, urządzenia w nich stosowane emitują promieniowanie zbliżone do tego, które uważa się za odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na raka skóry.



UWAŻAJ NA POPARZENIA SŁONECZNE !

Już pięć poparzeń słonecznych podwaja ryzyko rozwoju raka skóry.

UWAŻAJ NA ZNAMIONA !



Najsilniejszym ryzykiem zachorowania na czerniaka są liczne znamiona barwnikowe występujące na skórze.

Gdy na swojej skórze zauważysz niepokojące zmiany, kształt znamion nagle się zmienia, powiększają się, zmieniają zabarwienie, pojawia się zaczerwienienie, obrzęk, krwawienie lub świąd natychmiast zgłoś się z tym do lekarza !