



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

DAN SONCA 2016

Strokovno srečanje „NEVARNOSTI UV SEVANJA“

Ljubljana, 27.5.2016

Mag. Simona Uršič, dr. med., Nataša Šimac, dr. med.

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

Osnova je naravna zaščita.

1. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro.

*Moč UV sevanja je takrat največja. Upoštevajmo **pravilo sence**: »Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco.« Aktivnosti na prostem opravimo pred 10. oz. po 16. uri.*

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

2. Izberimo primerna oblačila in pokrivala.

Oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami, glavo pokrijmo s širokokrajnim klobukom (7,5-10 cm) ali pokrivalom v legionarskem kroju, kadar se ne moremo umakniti v senco.

3. Zaščitimo svoje oči.

Zaščitimo oči s sončnimi očali ustrezne kakovosti (CE, UV400) in oblike, ki onemogoča dostop sončnega sevanja v oči tudi s strani.

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

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

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

5. Ne sončimo se namerno.

6. Odpovejmo se uporabi solarija.

7. Dnevno spremljajmo napovedi UV indeksa in ustrezno prilagodimo zaščito .

<http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio/>.

Vrednost indeksa 5-6 izraža zmerno, 7-9 visoko, višje vrednosti pa zelo visoko stopnjo ultravijoličnega sevanja. Glede na to, da je UV indeks krajevno specifičen, priporočamo poleg upoštevanja vrednosti UV indeksa tudi upoštevanje pravila sence.

IZVAJANJE PRIPOROČIL ZA ZAŠČITO PRED SONCEM NAJ POSTANE VZOREC OBNAŠANJA

- Zaradi zaskrbljujočih epidemioloških podatkov in trendov kožnega raka v Sloveniji je treba doseči vso populacijo – izvajanje priporočil vključiti v svoj življenjski slog
- Počasni premiki - zagorela koža je še vedno zelo cenjena
- Nekateri aktivnosti, ki že dalj časa potekajo na področju osveščanja o zaščiti pred škodljivim delovanjem UV

PREVENTIVNI PROGRAM

Varno s soncem

- Vzpodbuda za razvoj:
 - zaskrbljujoči epidemiološki podatki o naraščanju števila rakavih obolenj kože v Sloveniji
 - dejstvo, da je pojavnost kožnega raka dokazano povezana z izpostavljanjem UV sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, še zlasti v otroški dobi.
- Izvajalci programa:
 - Nacionalni inštitut za javno zdravje in Združenje slovenskih dermatovenerologov, nosilca programa
 - strokovni delavci vrtcev in osnovnih šol, neposredni izvajalci
- Cilj:
 - Otroke, šolarje in njihove starše opozoriti na pomen pravilne zaščite pred sončnimi žarki in jih navaditi na izvajanje pravilne zaščite pred sončnimi žarki
 - Doprinesti k spremembi vedenjskega vzorca v vsej populaciji in s tem dolgoročno k znižanju pojavljanja kožnega raka v Slovenij

- Priprava programa in gradiv
- Zbiranje prijav
- Izvedba uvodnih izobraževanj za predstavnike sodelujočih vrtcev in osnovnih šol
- Potek programa v vrtcu, osnovni šoli, ko otroci ob igri in ciljanih dejavnostih na prostem in v igralnici spoznavajo škodljivosti delovanja sončnih žarkov in osnove naravne samozaščite

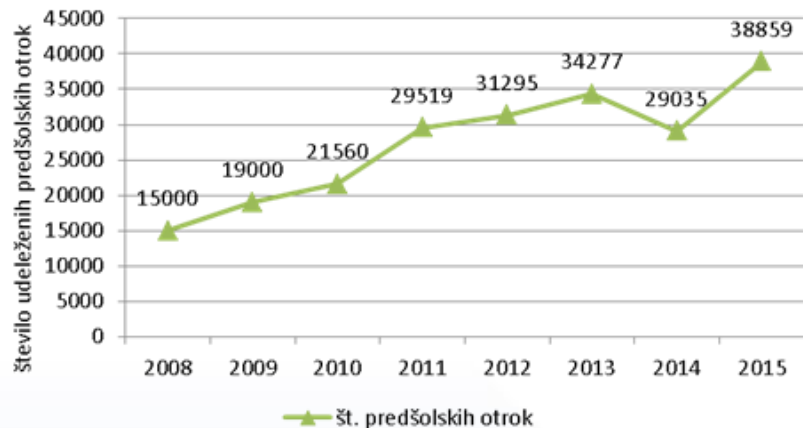
- LIKOVNA PODOBA IN PRISTOP



PREVENTIVNI PROGRAM

Varno s soncem 

Število udeleženih predšolskih otrok v programu Varno s soncem v obdobju od 2008 do 2015



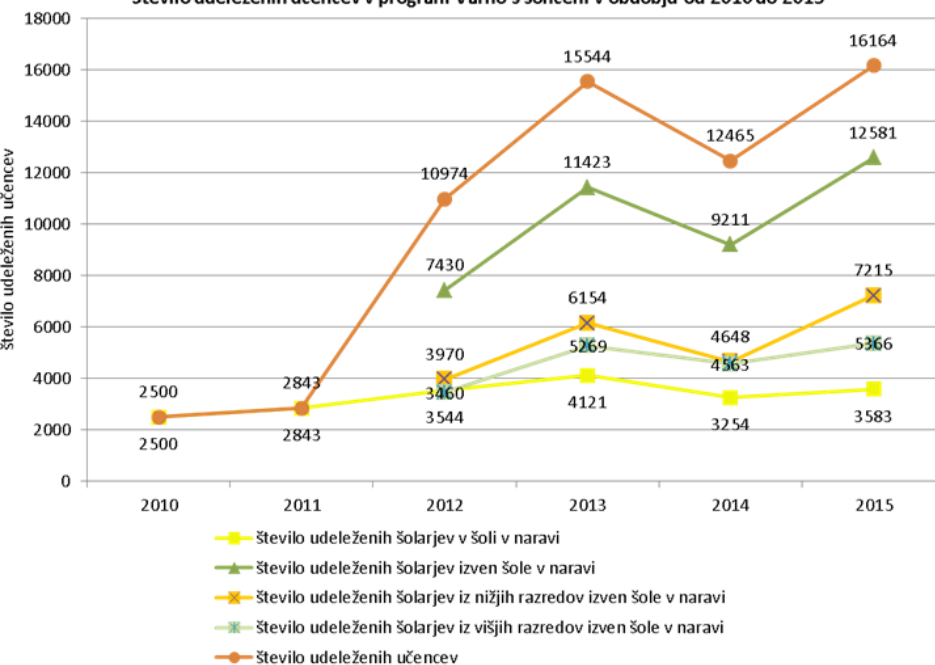
Skupaj (2007-2015): 280.000

(2007)-Udeleženci pilotnega programa

(2008-2015)-218.545 otrok

(2010-2015)-60.490 učencev

Število udeleženih učencev v program Varno s soncem v obdobju od 2010 do 2015



2016

Vrtci: 39.406

Osnovne šole: 18.423

OSVEŠČANJE DIJAKOV

KDAJ? KAKO? ZAKAJ?

KDAJ?

-  pri kolesarjenju ali pri hoji v šolo,
-  pri rekreaciji in športu na prostem,
-  ob bazenu ali na obali,
-  pri druženju na prostem s prijatelji in vrstniki,
-  na pikniku,
-  pri delu na vrtu...

Priporočila:

- objavljena na forumu spletne strani za mlade To sem jaz
- Posredovana preko družabnih omrežij

ZAŠČITA PRED



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