

Priporočila za zaščito pred škodljivimi učinki sončne svetlobe, ki naj bi jih upošteval vsak človek, zlasti pa naj bi jih bil deležen vsak otrok:

- **Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljammo soncu!**
V času največje moči sončnih žarkov jih zadržujemo v senci in zaščitimo z obleko in pokrivalom (naravna zaščita).
- **Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro!** *Takrat je moč njegovih UV žarkov največja. Upoštevajmo **pravilo sence**: KADAR JE NAŠA SENCA KRAJŠA OD TELESA, POIŠČIMO SENCO. Organizirajmo aktivnosti na prostem v jutranjih, zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah.*
- **Oblecimo** lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami in pokrijmo glavo s širokokrajnim klobukom ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju (naravna zaščita), kadar se pred močnim soncem ne moremo umakniti v senco.
- **Po šestem mesecu starosti otroka** lahko pričnemo 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 kontroliramo in omejimo na zmerno mero.
- Pripravek za zaščito pred soncem, ki ga uporabimo za zaščito kože izpostavljenih delov telesa, naj ščiti pred UVA in UVB žarki ter ima označeni sončni zaščitni faktor (SZF) 15 ali več. Za zaščito otrok uporabljamo posebej označene izdelke, ki vsebujejo več fizikalnih in manj kemičnih UV filtrov, ker so prvi manj dražeči za kožo. Nanesemo jih v debeli plasti. Nanos ponavljamo vsaj vsaki 2 uri izpostavljanja soncu, vselej pa po plavanju ali intenzivnem znojenju. Posebej zaščitimo nos, uhlje, ustnice in veke. **UPORABA KEMIČNIH PRIPRAVKOV ZA ZAŠČITO PRED SONCEM NI NAMENJENA NADOMEŠČANJU NARAVNE ZAŠČITE IN PODALJŠEVANJU IZPOSTAVLJANJA NEPOSREDNEMU SONCU**, zato se zaščitimo z obleko in pokrivalom takoj, ko je to mogoče.

- **Bodimo pozorni na odboj sončnih žarkov** od peska, vode, snega ipd. Sonce nas lahko opeče, ko sedimo v senci ob obali, če se ne namažemo ali oblečemo. Zaščitimo se tudi pri plavanju. Uporabimo vodoodporen zaščitni pripravek ali ustrezno oblačilo. Oznaki »waterresistant« in »waterproof« pomenita, da sredstvo zadrži označeni sončni zaščitni faktor v vodi 40 oziroma 80 minut. Ker je zaščita v vodi časovno omejena, je pri dlje trajajočih aktivnostih poleg pravočasnega ponovnega nanašanja na odkrite dele smiselna dodatna zaščita z ustrezno obleko.
- **Pred soncem se zaščitimo vedno, ko se odpravljamo v gore:** pri planinarjenju in smučanju uporabljajmo zaščitne pripravke z najvišjimi vrednostmi sončnega zaščitnega faktorja. Uporabljajmo jih tudi ob oblačnih dneh, kajti zaradi tanjše plasti ozračja ter odboja od snega in skal so visoko v hribih UV žarki nevarno močni ves čas.
- **Sončne opekline preprečimo, če zaščito pred sončnimi žarki prilagodimo dnevnim vrednostim UV indeksa v svojem okolju.** UV indeks poiščemo v vremenskih napovedih. Višja vrednost izraža intenzivnejše UV sevanje in potrebo po intenzivnejši zaščiti.
- **Osebe z večjim tveganjem za razvoj kožnega raka** (npr. ljudje s svetlim in občutljivim tipom kože, ljudje, ki so se že zdravili zaradi kožnega raka ali njegovih predstopenj ter delavci na prostem, udeleženci športnih aktivnosti na prostem) **naj uporabljajo varovalne pripravke za zaščito pred soncem vsak dan.**
- **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.
- **Varujmo svoje oči z ustreznimi kakovostnimi sončnimi očali že od otroštva.** Pri nakupu izbiramo le sončna očala, ki imajo potrdilo proizvajalca o 99% - 100% zaščitni sposobnosti pred UVA in UVB žarki.

Pripravila: **mag. Ana Benedičič**, dr. med., dermatovenerološki oddelek, Splošna bolnišnica Celje

Vir: Tiskovna konferenca, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, 27. maj 2008