

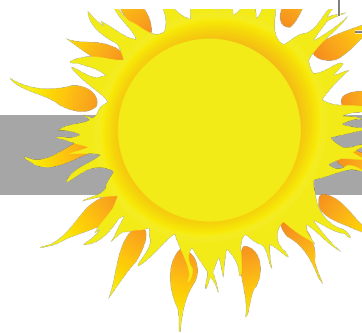


A BIZTONSÁGOS NAPOZÁS SZABÁLYAI

Kedves Gyerekek!

1. Erős napsugárzás idején tartózkodjatok árnyékos vagy fedett helyen.
2. A gyerekeknek még vékonyabb a bőrük, mint a felnőtteknek, ezért sokkal jobban kell vigyázni magatokra.
3. Vigyázzatok, hogy sose éjjetek le! Minél kevesebb időt töltsétek a napon a déli (11-15 óra) órákban.
4. Ha leégtetek, vagy a bőrötökön valamilyen változást tapasztaltok, szóljatok szüleiteknek.
5. Hordjatok bőrötöket védő ruhát, sapkát vagy kalapot, és megfelelő UV-szűrős napszemüveget.
6. Használjatok a bőrötöknek megfelelő fényvédő krémet! A fényvédő krém azonban nem nyújt teljes védelmet, ilyenkor is figyeljétek a többi szabály betartására.
7. Nyáron, ha már elég nagyok vagytok, figyeljétek az egészségeteket veszélyeztető ultraibolya sugárzás erősségét mutató UV indexet! Ma már erre jobban kell figyelni, mint a hőmérsékletre. Ebben segít a www.met.hu honlap és az időjárás-jelentések egy része is.

A BIZTONSÁGOS NAPOZÁS SZABÁLYAI



Az ózonzóréteg elvékonyodása miatt veszélyessé váló UV-B sugárzás következtében világszerte, így Magyarországon is folyamatosan nő a bőrdaganatos megbetegedések és a megvakult emberek száma. Ezeknek a betegségeknek a megelőzése érdekében került kidolgozásra a biztonságos napozás program.



Erős napsugárzás idején tartózkodjunk árnyékos vagy fedett helyen!



Fokozottan óvjuk a csecsemőket és a gyermekeket az erős napsugárzástól!



Vigyázzunk, hogy sose égjünk le!



Használjunk a napszaknak és a bőrünknek megfelelő fényvédő krémet! A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!



Hordjunk bőrünket védő ruhát, sapkát vagy kalapot és megfelelő UV-szűrős napszemüveget!



Rendszeresen vizsgáljuk meg saját és gyermekeink bőrének állapotát! Ha változást észlelünk, azonnal forduljunk bőrgyógyászhoz.



Nyáron mindig figyeljük az UV indexet! Ma már erre jobban szükséges figyelni, mint a hőmérsékletre! Ebben segít az Országos Meteorológiai Szolgálat honlapja (www.met.hu) és a napi híradások.

UV INDEX

Nagyon erős	Lehetőleg ne tartózkodjon a napon!
Erős	A lehető legkevesebb időt töltse napon! Legyen különösen elővigyázatos és fokozottan figyeljen a biztonságos napozás szabályainak betartására.
Közepes	Lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjon napon, fedetlen testrészeit védje fényvédő krémmel!
Mérsékelt	Szabadon tartózkodva ne hagyja fedetlenül fejét, bőrét és hordjon UV-szűrős szemüveget.
Gyenge	Különlegesen érzékeny bőrűek és csecsemők kivételével óvintézkedésekre nincs szükség.