

Přehled nejdůležitějších tipů na ochranu před sluncem



Ať už se opalujete na pláži, pracujete na zahradě, nebo trávíte čas na dětském hřišti: při venkovních aktivitách by neměla chybět ochrana proti slunci s dostatečně vysokým ochranným faktorem. Ukážeme vám nejdůležitější pravidla ochrany před sluncem pro dospělé i děti, která účinně předchází zdravotním následkům nadměrného UV záření.

Jak si vybrat správný opalovací krém?

Vyberte si opalovací krém s dostatečně vysokým ochranným faktorem:

- Opalovací krémy pro dospělé by měly mít ochranný faktor SPF alespoň 20 a pro děti alespoň 30.
- V závislosti na typu vaší pokožky a UV indexu místa, kde se nacházíte, může být vhodné použít vyšší ochranný faktor.
- Opalovací krém používejte také ve stínu a pod oblečením.
- Vyberte si dermatologicky testovaný opalovací krém, který chrání i před UV-A zářením.
- Ve zvláště slunečných oblastech, na horách, u vody a na sněhu, je zapotřebí vyšší ochranný faktor (SPF 50+).

Jak správně používat opalovací krém?

Opalovací krém může poskytnout účinnou ochranu pouze v případě, že je správně nanesen:

- Opalovací krém naneste asi 20 až 30 minut před plánovaným pobytem na slunci.
- Používejte dostatečné množství opalovacího krému. Pro dostatečnou ochranu před UV zářením je zapotřebí přibližně 2 miligramy na centimetr čtvereční pokožky.

Pravidlo: přibližně 1 čajová lžička opalovacího krému na obličej a krk, přibližně 4 polévkové lžíce na celé tělo.

- Opalovací krém nanášejte znovu nejpozději po 2 hodinách. Po koupání a osušení byste se měli ihned znovu namazat.
- Při nanášení krému nezapomeňte na nejnáchylnější místa (např. nos, uši, čelo, krk, ramena, hřbety rukou a nohou) a těžko přístupná místa (např. záda, hřbety rukou a nohou).

Jaká doplňující opatření na ochranu před sluncem zvolit?

Účinná ochrana před sluncem za každého počasí zahrnuje nejen používání opalovacího krému, ale také kombinaci různých způsobů ochrany před sluncem:

- Oblečení vhodné pro pobyt na slunci:
 - Dlouhý tmavý oděv nebo speciální oděv chránící před UV zářením.
 - Pokrývka hlavy s kšilem a ochranou krku.
 - Sluneční brýle s UV ochranou.
- Přenosná ochrana před sluncem:
 - Slunečníky, sluneční plachty a plážové mušle s UV ochranou.

Na co nesmíte zapomínat, pokud jde o ochranu dětí před slunečním zářením?

Dětská pokožka je obzvláště citlivá, a proto velmi náchylná ke spálení. Proto je vhodná ochrana před sluncem pro děti nezbytná:

Ochrana miminek před slunečním zářením

- **Důležité:** V prvním roce života se vyhněte přímému slunečnímu záření.
- Chraňte citlivou dětskou pokožku vhodným oblečením proti slunečnímu záření:
 - Lehký bavlněný overal.
 - Vzdušné tričko.
 - Ponožky nebo uzavřené boty.
 - Pokrývka hlavy s kšilem a ochranou krku.
- Namontujte na kočárek ochrannou stříšku proti slunci (slunečník nebo sluneční clonu).
- Nepoužívejte opalovací krém pro děti mladší jednoho roku.



Ochrana dětí před sluncem

- Poledne mezi 11. a 15. hodinou raději přečkejte pod střešou.
- Děti ve věku od 1 do 6 let by měly trávit většinu času ve stínu.
- Používejte opalovací krém vhodný pro děti, bez vůně a s ochranným faktorem SPF 30.
- Ujistěte se, že vaše děti mají na sobě oblečení vhodné pro pobyt na slunci:
 - Prodyšný, volný svrchní oděv s dlouhými rukávy.
 - Dlouhé, tenké kalhoty.
 - Uzavřené boty nebo sandály s ponožkami.
 - Sluneční klobouk nebo čepice s kšilem a ochranou krku.
- Ochranné oblečení proti UV záření poskytuje obzvláště spolehlivou ochranu citlivé dětské pokožce (například na pláži).



Co pomáhá proti spálení od slunce?

Pokud trávíte příliš mnoho času na slunci bez odpovídající ochrany, může dojít ke spálení. Lehké popáleniny od slunce můžete ošetřit doma:

- Pokud zjistíte, že jste se spálili, okamžitě se schovejte do stínu nebo jděte dovnitř.
- Pijte hodně vody, protože slunce pokožku dehydratuje. Předejdete tím také problémům s krevním oběhem.
- Podrážděnou pokožku ochlazujte vlažnou vodou nebo vlažnými obklady.
- Pečujte o svou pokožku pomocí zklidňujících a hydratačních krémů bez parfemace.
- Tvarohové obklady nebo obklady s černým čajem působí proti bolesti.
- Po dobu hojení popálenin se přibližně týden zdržujte ve stínu. Na ochranu pokožky používejte prodyšné oblečení tmavé barvy.
- V případě středně těžkých a těžkých popálenin od slunce s puchýři a celkovými příznaky onemocnění (např. horečka, bolest hlavy, nevolnost) je nutná návštěva lékaře.



Další základní informace a praktické tipy pro každodenní život najdete v našem detailním článku „Průvodce ochranou před slunečním zářením”.