

# Najważniejsze wskazówki dotyczące ochrony przeciwsłonecznej



Niezależnie czy na plaży, w trakcie pracy w ogrodzie bądź bawiąc się na placu zabaw: podczas aktywności na świeżym powietrzu pod żadnym pozorem nie wolno zapominać o ochronie przeciwsłonecznej. Przedstawiamy najważniejsze zasady, jak chronić się przed słońcem, aby skutecznie zapobiegać konsekwencjom zdrowotnym nadmiernego promieniowania UV.

## Jak wybrać odpowiedni krem do opalania?

Postaw na produkt o możliwie wysokim współczynniku ochrony przeciwsłonecznej:

- Krem do opalania dla osób dorosłych powinien mieć co najmniej SPF 20, a dla dzieci SPF 30.
- W zależności od rodzaju skóry i indeksu UV w miejscu, w którym przebywasz, wskazany może być wyższy współczynnik ochrony przeciwsłonecznej.
- Krem przeciwsłoneczny należy również stosować w cieniu oraz pod ubraniem.
- Wybierz krem do opalania przebadany dermatologicznie, który chroni również przed promieniowaniem UV-A.
- W wyjątkowo nasłonecznionych regionach, ale także w górach, nad wodą i na śniegu wymagany jest wyższy współczynnik ochrony przeciwsłonecznej (SPF 50+).

## Jak prawidłowo nakładać krem do opalania?

Tylko dzięki odpowiedniej aplikacji krem do opalania zapewnia skuteczną ochronę i jest barierą dla promieni słonecznych. Nakładając go stosuj się do następujących zasad:

- Na około 20-30 minut przed planowanym wyjściem na słońce nakremuj ciało wybranym kosmetykiem przeciwsłonecznym.
- Stosuj wystarczającą ilość kremu do opalania. Dla odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem UV wymagane jest około 2 miligramów na centymetr kwadratowy skóry.

**Praktyczny przelicznik: ok. 1 łyżeczka kremu do opalania na twarz i szyję, ok. 4 łyżki stołowe na całe ciało.**

- Krem do opalania należy nakładać ponownie mniej więcej po upływie 2 godzin. Aplikacja kremu jest wskazana niezwłocznie po kąpielii i wysuszeniu skóry.
- Nakładając krem nie wolno zapominać o najbardziej wyeksponowanych częściach ciała tj. nos, uszy, czoło, kark, ramiona, grzbiety dłoni i stóp i trudno dostępnych miejscach (np. plecy, tylne części ramion oraz nóg).

## Inne sposoby na ochronę przeciwsłoneczną

Właściwa ochrona przed promieniowaniem UV nie ogranicza się wyłącznie do stosowania kosmetyków z filtrem. Jest wiele sposobów, które skutecznie zabezpieczają skórę przed działaniem słońca. Należą do nich m.in.:

- Odpowiednia odzież:
  - ubrania w ciemnych kolorach zakrywające dokładnie skórę lub specjalna odzież chroniąca przed promieniowaniem UV
  - nakrycie głowy z daszkiem lub szerokim rondem oraz z ochroną karku
  - okulary przeciwsłoneczne z ochroną UV.
- Sprzęt do ochrony przed promieniowaniem słonecznym:
  - parasole, żagle i namioty plażowe z filtrem UV.

## Jak chronić dzieci przed słońcem?

Skóra najmłodszych jest szczególnie wrażliwa i dlatego bardzo podatna na oparzenia.

Ochrona przeciwsłoneczna dostosowana do dzieci jest zatem niezbędna, aby twoja pociecha mogła beztrudnie cieszyć się z uroków lata:

### Ochrona przeciwsłoneczna dla niemowląt

- **Ważne:** unikaj bezpośredniego światła słonecznego w pierwszym roku życia.
- Wrażliwą skórę niemowląt należy chronić odpowiednią odzieżą przeciwsłoneczną.

Wybierz:



- cienkie bawełniane body
  - przewiewną koszulkę
  - skarpetki lub zamknięte buty
  - nakrycie głowy z daszkiem lub szerokim rondem oraz ochroną karku.
- Zamontuj osłonę przeciwsłoneczną na wózku (parasolkę lub specjalną płachtę).
  - Nie używaj kremu do opalania u dzieci poniżej pierwszego roku życia.

### Ochrona przeciwsłoneczna dla starszych dzieci

- W porze obiadowej między godziną 11:00 a 15:00 dzieci powinny przebywać w zamkniętych pomieszczeniach.
- Zadbaj, aby dzieci w wieku od 1 do 6 lat spędzały większość czasu w cieniu.
- Używaj przyjaznego dzieciom, bezzapachowego kremu do opalania z filtrem co najmniej SPF 30.
- Upewnij się, że w słoneczne dni dzieci są odpowiednio ubrane:
  - oddychająca, luźna odzież wierzchnia z długimi rękawami
  - długie, cienkie spodnie
  - zamknięte buty lub sandały ze skarpetami
  - kapelusz przeciwsłoneczny lub czapka z daszkiem i osłoną karku.
- Odzież chroniąca przed promieniowaniem UV zapewnia szczególnie niezawodną ochronę wrażliwej skóry dzieci (np. na plaży).



## Co pomaga na oparzenia słoneczne?

Zbyt długie przebywanie na słońcu bez odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej może skutkować oparzeniami słonecznymi. Te drobne można leczyć w domu:

- Natychmiast udaj się do cienia lub wejdź do środka, jeśli zdasz sobie sprawę, że masz oparzoną skórę.
- Pij dużo wody, ponieważ słońce usuwa dużo wilgoci ze skóry. Zapobiegnie to również problemom z krążeniem.
- Schładzaj podrażnione miejsca letnią wodą lub kompresami.
- Pielęgnuj skórę bezzapachowymi, łagodzącymi i nawilżającymi kremami lub balsamami.
- Okłady z twarogu lub czarnej herbaty mogą mieć działanie przeciwbólowe.
- Pozostań w cieniu przez około tydzień, aż oparzenie słoneczne się zagoi. Chroń skórę oddychającą odzieżą w ciemnych kolorach.
- W przypadku umiarkowanych i ciężkich oparzeń słonecznych z pęcherzami i ogólnymi objawami choroby (np. gorączka, ból głowy, nudności) konieczna jest wizyta u lekarza.

Więcej informacji i praktycznych wskazówek dotyczących bezpiecznych kąpiei słonecznych znajdziesz w naszym poradniku „Ochrona przed słońcem”.

