

Jak chronić się przed słońcem?

Kąpiel słoneczna na plaży, prace ogrodowe a może szaleństwa na placu zabaw? Pamiętaj: bez względu na okoliczności skóra wymaga właściwej ochrony przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Nie wiesz, jak to zrobić? Poniżej znajdziesz praktyczne zestawienie najważniejszych wskazówek.

Ochrona przed słońcem w pigułce

Właściwa ochrona przed słońcem w każdych warunkach pogodowych to nie tylko korzystanie z kremu do opalania – to również odpowiednia odzież i akcesoria. Sprawdź, na co zwrócić uwagę, przebywając na dłuższy czas w słońcu:

- ✓ Wodoodporny krem do opalania z właściwie dobranym filtrem (przynajmniej SPF 20)
- ✓ Regularne i dokładne nakładanie kremu
- ✓ Długa, ciemna odzież z poliestru lub specjalna odzież chroniąca przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych
- ✓ Czapka z daszkiem i ochroną karku
- ✓ Okulary przeciwsłoneczne ze znakiem jakości, chroniące przed szkodliwym promieniowaniem UV

Środek ochrony przeciwsłonecznej	SFP	Uwagi
Przewiewna, biała koszulka Cienkie, bawełniane ubrania	SFP: 10	<ul style="list-style-type: none">• choć przyjemne i wygodne podczas upałów, nie zapewniają prawie żadnej ochrony przed intensywnym promieniowaniem UV
Ciemne, bawełniane ubrania o grubszym splocie włókien	SFP: 20	<ul style="list-style-type: none">• wygodne• ochrona zależy od rodzaju tkaniny
Tkaniny syntetyczne, np. poliester	SFP: 30	<ul style="list-style-type: none">• jest w nich gorąco• bywają mniej wygodne, bo sztuczne tkaniny mniej oddychają i skóra się poci
specjalne ubrania z filtrem UV	SFP: 40-80	<ul style="list-style-type: none">• zazwyczaj lekkie, oddychające i szybkoschnące• dobra ochrona przed słońcem
Kremy i spreje do opalania	SFP: 6-50+	<ul style="list-style-type: none">• współczynnik SFP zależy od fototypu skóry• u dzieci zaleca się filtry z faktorem 30+
Drzewa	SFP: 5-15	<ul style="list-style-type: none">• współczynnik SFP zależy od ilości i rodzaju liści• przyjemny cień i chłód
Parasol lub osłona przeciwsłoneczna	SFP: 40+	<ul style="list-style-type: none">• współczynnik SFP zależy od koloru i rodzaju tkaniny• należy stosować się do zaleceń producenta
Namiot plażowy	SFP: 50+	<ul style="list-style-type: none">• współczynnik SFP zależy od koloru i rodzaju tkaniny• należy stosować się do zaleceń producenta

Wskazówka: dzięki diecie bogatej w składniki odżywcze zapewnisz sobie minimalną, naturalną ochronę przed promieniami UV. Zadbaj o to, by w twoim codziennym jadłospisie znalazło się mnóstwo warzyw i owoców, takich jak:

- ✓ marchewka, pomidory
- ✓ morele i owoce cytrusowe
- ✓ szpinak
- ✓ solidna garść orzechów
- ✓ produkty mleczne i pełnoziarniste

Ochrona przed słońcem dla niemowląt i małych dzieci

Skóra niemowląt i dzieci do 6. roku życia jest szczególnie podatna na oparzenia słoneczne. Dlatego zadbaj o odpowiednią ochronę, odhaczając kolejne punkty na naszej liście kontrolnej:

Niemowlęta:

- ✓ **Ważne:** Nie wystawiaj skóry dziecka na bezpośrednie działanie promieni słonecznych!
- ✓ W co ubrać niemowlę, by zapewnić mu maksymalną ochronę?
 - lekkie, bawełniane śpioszki i cienką koszulkę
 - pełne buty lub skarpetki
 - czapkę z rondem i ochroną karku
- ✓ Zaopatrz wózek w parasol lub żagiel przeciwsłoneczny.

Małe dzieci:

- ✓ Nie wychodźcie na dwór pomiędzy godziną 11.00 a 15.00.
- ✓ Dzieci w wieku od 1. do 6. roku życia powinny przebywać głównie w cieniu.
- ✓ W co ubrać szkraba, by zapewnić mu maksymalną ochronę?
 - szerokie okrycie wierzchnie z długimi rękawami
 - długie, cienkie spodenki
 - pełne buty lub sandały i skarpetki
 - kapelusz przeciwsłoneczny lub czapkę z daszkiem i ochroną karku, ze sznureczkiem do wiązania pod brodą
- ✓ Odzież chroniąca przed promieniowaniem UV stanowi niezawodną ochronę dla wrażliwej skóry dziecka.
- ✓ Sięgnij po mineralny krem do opalania dla dzieci, z filtrem nie niższym niż SPF 30
- ! Starannie nanieś grubą warstwę kremu na skórę dziecka. Pamiętaj, by nie pomijać miejsc zakrytych odzieżą oraz nakremować szkraba również wtedy, gdy przebywacie w cieniu.

Pielęgnacja skóry po opalaniu

O skórę warto zadbać również po kąpieli słonecznej. Jeśli chcesz zapewnić jej ukojenie, stosuj się do poniższych wskazówek:

- ✓ Dokładnie oczyść i osusz skórę i włosy.
- ✓ Sięgnij po balsam po opalaniu z wysoką zawartością wody.
- ✓ Zapewnij ochronę podrażnionej skórze i zastosuj domową kurację na bazie jogurtu lub twarogu.

Oparzenie słoneczne i udar – objawy i pierwsza pomoc

Pierwsze objawy i udaru oparzenia słonecznego są odczuwalne dopiero kilka godzin po kąpieli słonecznej. W takich przypadkach niezawodne okazują się tradycyjne, domowe sposoby i odrobina wiedzy z zakresu pierwszej pomocy:

Oparzenie słoneczne	Udar słoneczny
<p>Symptomy:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zaczerwieniona, piekąca skóra• W przypadku ciężkiego oparzenia mogą pojawić się pęcherze.	<p>Symptomy:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zawroty głowy, sztywność karku, gorączka, dreszcze, wymioty
<p>Środki zaradcze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Na podrażnione miejsca zastosować chłodne okłady.• Skórę posmarować balsamem lub żelem na bazie aloesu lub rumianku.• Domowy sposób: nałożyć zimny kompres z jogurtu lub twarogu (w przypadku braku pęcherzy).❗ Lekarz powinien nakłuć pęcherze i dzięki temu zapewnić ukojenie podrażnionej skórze.• Do tygodnia od zniknięcia poparzenia przebywać głównie w cieniu.• Nosić przewiewne ubrania	<p>Środki zaradcze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Natychmiast schłodzić ciało, odejść w cień.• Unieść nogi.• Nałożyć zimny okład na kark.• Przyjmować dużo napojów.• Obserwować przebieg choroby.❗ Gdy objawy nasilą się, koniecznie zwrócić się o pomoc do lekarza!

Więcej informacji znajdziesz w naszym poradniku „[Ochrona przed słońcem](#)”.