



# Rusz głową, bądź sobą, tań słońce ZDROWO



Naturalnym źródłem promieniowania UV jest Słońce.



Sztucznym źródłem promieniowania UV są m.in.: lampy halogenowe, wyładowcze (stosowane w solariach, medycynie, kosmetyce, przemyśle, przy sprawdzaniu banknotów), lampy bakteriobójcze (stosowane do dezynfekcji).



Korzystanie z solarium jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia młodzieży i dzieci i jest niedozwolone przed ukończeniem 18 roku życia.

uszkodzenie DNA

poparzenia skóry

fotostarzenie się skóry

## UVaga! promieniowanie

Fotoalergia

przebarwienia skóry

nowotwory skóry

choroby oczu

Zdrowie jest w modzie, chroń skórę na co dzień!



**UNIKAJ** przebywania na słońcu w upalne dni między 10:00 a 16:00



**SPRAWDŹ** fototyp swojej skóry i dobrać do niego odpowiedni filtr UV



**SMARUJ SIĘ** kremem z filtrem UV co dwie godziny i po wyjściu z wody



**PAMIĘTAJ** o nakryciu głowy. Noś czapkę lub kapelusz



**ZAKŁADAJ** okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV 400



**NOŚ** przewiewną odzież osłaniającą skórę w słoneczne dni

[www.jasnejakslonce.pzh.gov.pl](http://www.jasnejakslonce.pzh.gov.pl)

\*  
**JASNE  
JAK  
SŁOŃCE**

**NPZ**

**PZH** NARODOWY INSTYTUT  
ZDROWIA PUBLICZNEGO  
od 1918 r.

