

**JAK
BEZPIECZNIE
CIESZYĆ SIĘ
SŁONCEM?**



FAKTY I LICZBY – OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA



Nawet
90%
nowotworów skóry
spowodowanych jest
ekspozycją na
promieniowanie słoneczne



80%
zmarszczek powstaje
w wyniku promieniowania
słonecznego UVA



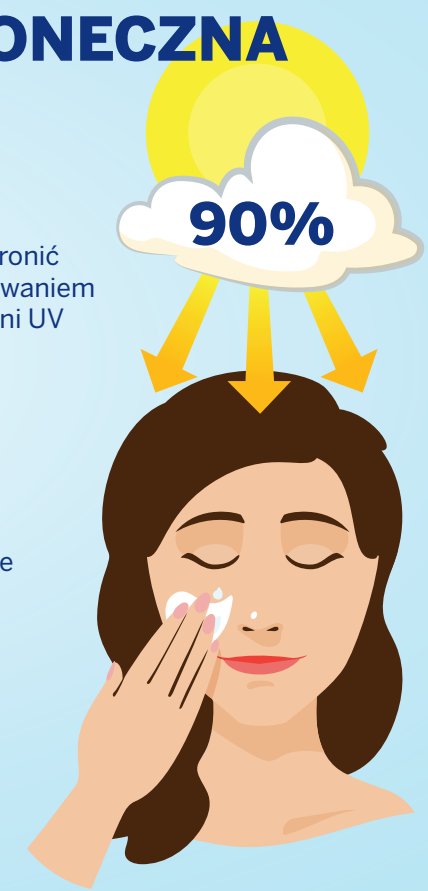
Jeśli w
DZIECIŃSTWIE
więcej niż 5 razy
doświadczy się oparzenia
słonecznego, ryzyko
czerniaka w dorosłym
życiu wzrasta dwukrotnie

OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA TWARZY

Pamiętaj, aby **codziennie** chronić swoją twarz przed promieniowaniem słonecznym – „**90%** promieni UV przenika przez chmury”!

Twarz jest bardziej narażona na promieniowanie słoneczne niż ciało

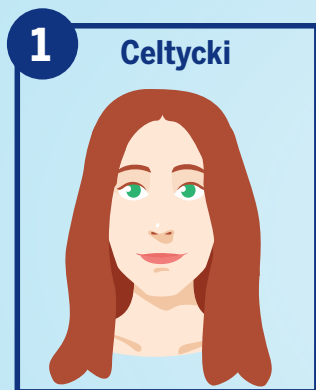
Skóra twarzy różni się od skóry ciała i potrzebuje **wyjatkowej ochrony**



**JAK
BEZPIECZNIE
CIESZYĆ SIĘ
SŁOŃCEM?**



JAKI JEST TYP MOJEJ SKÓRY?



SPF 50+



SPF 30 – 50+



SPF 30



SPF 20 – 30



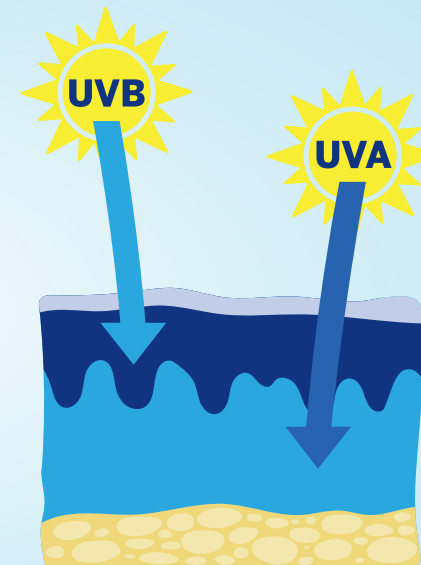
SPF 15 – 30



SPF 10 – 30

KLASYFIKACJA THOMASA B. FITZPATRICKA

JAKI WPŁYW NA NASZĄ SKÓRĘ MA PROMIENIOWANIE SŁONECZNE?



Promienie UVB

Oddziałują jedynie na górną warstwę skóry – są odpowiedzialne za poparzenia słoneczne i potencjalne uszkodzenie DNA. Promieniowanie UVB ma wpływ na rozwój chorób skóry.

Promienie UVA


Docierają do głębszych warstw skóry (aż do skóry właściwej) – powodują starzenie się skóry i mogą wywoływać alergię słoneczną.



CZYM JEST SPF?

SPF (Sun Protection Factor) to wskaźnik określający **czas**, który możesz spędzić na słońcu bez obawy o **poparzenia słoneczne** (jeśli używasz produktów z filtrem UV) w porównaniu do czasu poświęconego na ekspozycję słoneczną bez odpowiedniego zabezpieczenia przed promieniowaniem słonecznym. **Jak długo** możesz się opalać stosując pielęgnację przeciwsłoneczną? To zależy od Twojego typu skóry i miejsca, w którym się znajdujesz.

RÓŻNE POZIOMY SPF?

NISKA ochrona przeciwsłoneczna
SPF 6, 10 

ŚREDNIA ochrona przeciwsłoneczna
SPF 15, 20, 25 

WYSOKA ochrona przeciwsłoneczna
SPF 30, 50 

BARDZO WYSOKA ochrona przeciwsłoneczna
SPF 50+ 

**JAK
BEZPIECZNIE
CIESZYĆ SIĘ
SŁONCEM?**

CODZIENNA OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA



90%
promieni UV przenika
przez chmury.

Śnieg odbija nawet
80-90%
promieniowania słonecznego.

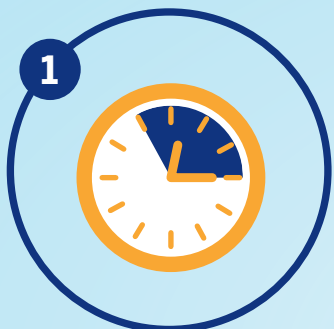
50%
promieniowania UV dociera do nas
pomiędzy godziną 11.00 a 13.00.

Piasek odbija nawet
50%
promieni UV.

Gdy przebywamy w wodzie
na głębokości 2 metrów
wciąż dociera do nas nawet
80%
promieni UV.

JAK BEZPIECZNIE CIESZYĆ SIĘ SŁOŃCEM?

WSKAZÓWKI – OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA DZIECI



1. Unikaj ekspozycji na słońce w południe – szczególnie między 11.00 a 15.00.



2. Ciesz się zacienionymi miejscami.



3. Używaj dziecięcych wodoodpornych kosmetyków z wysokim filtrem przeciwsłonecznym – SPF 30 lub SPF 50+.



4. Zakładaj ubrania chroniące przed promieniowaniem UV.



5. Pamiętaj o okularach przeciwsłonecznych i czapce.



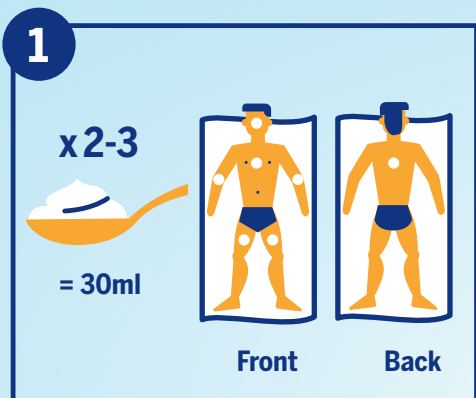
6. Ponownie użyj kosmetyków z filtrem przeciwsłonecznym po dwóch godzinach ekspozycji na słońce i po każdym pływaniu.



**JAK
BEZPIECZNIE
CIESZYĆ SIĘ
SŁOŃCEM?**

WSKAZÓWKI – W JAKI SPOSÓB APLIKOWAĆ KOSMETYKI DO OCHRONY PRZECIWSŁONECZNEJ?

**NIVEA
SUN**



Natóż ilość produktu odpowiadającą 2-3 łyżkom (około 30 ml w przypadku przeciętnej dorosłej osoby).



Ponownie zastosuj filtr przeciwsłoneczny po każdych dwóch godzinach opalania.



Raz jeszcze sięgnij po kosmetyk po kąpeli, intensywnym wysiłku lub po osuszeniu ciała ręcznikiem.

WSKAZÓWKI – OCHRONA PRZED PROMIENIOWANIEM UV



Ciesz się zacienionymi miejscami.



Używaj kosmetyków z filtrami przeciwsłonecznymi.



Założ kapelusz, okulary przeciwsłoneczne i ubrania chroniące przed promieniowaniem UV.



Unikaj ekspozycji na słońce w południe – szczególnie między 11.00 a 15.00.



Pij wodę.