



Uživajte na suncu! Sunce ima neosporno pozitivan efekat na našu dušu i telo. Jača osećaj dobrog raspoloženja i vitalnosti, ublažava depresiju i aktivira sintezu vitamina D koji je važan za sastav kosti. Na žalost izloženost suncu ima i negativne posledice kao što su opekotine, razne fotoalergijske i fototoksične reakcije, preuranjeno starenje kože, oštećenja genetskog materijala i čak pojavu raka kože. Zbog toga se moramo pobrinuti za primerenu zaštitu od sunčevih zraka.

## Za sigurno sunčanje sledite uputstva:



Dovoljna količina proizvoda - preporučena količina kreme ili mleka kod jednokratnog nanošenja za kompletno telo odraslog čoveka je približno **35 ml**, što znači približno 2 pune supene kašike. Tu količinu potrebno je naneti barem 20 min pre sunčanja i nanošenje **ponoviti nakon svakog kupanja ili brisanja peškirom**. Upotreba manje količine od preporučene će bitno sniziti nivo zaštite.

Zaštitni sloj kreme zbog različitih faktora nakon dva sata gubi delotvornost. Svaka dva sata potrebno je nanošenje kreme obnoviti, pri tome ne smemo zaboraviti na lice, uši, vrat i na gornji deo stopala. Zaštititi je potrebno i usne sa prikladnim mazivom za taj deo tela sa SPF barem 15.



**Ne izlazite se suncu između 11 i 15 sati, za osetljive između 10 i 16 sati**, jer je tad sunce najjače. Ne zaboravite da sunce uspešno prodire i kroz oblake. Prevelika izloženost suncu ozbiljno ugrožava vaše zdravlje.



U slučaju kada nije moguće izbeći izlaganje suncu, potrebno je **telo dodatno zaštititi odećom, prekrivačem i sunčanim naočarima**. Prekrivači neka budu bez rupica. Odeća neka bude od prirodnih materijala, netransparentna i neka pokriva što veći deo tela. UV prohodnost tkanine zavisi i o vrsti vlaknastih materijala. Dodatno utiče i sadržaj vode (mokra istovrsna odeća ima obično niži zaštitni faktor od suve jer voda između vlakana snižava odbojnost materijala; vlažnoj odeći od viskoze i svile se zaštitni faktor povećava jer kod povećanja vlakana dolazi do smanjenja pora među vlaknima).



Dojenčad i malu decu, mlađu od tri godine, ne izlazite neposrednim sunčevim zracima. Zaštitite ih **šeširom, primerenom odećom, sunčanim naočarima i suncobranom**. Opekotine od sunca iz detinjstva povećavaju rizik za nastanak raka kože u kasnijim godinama, te vam savetujemo da njihovu kožu zaista dobro zaštitite proizvodima sa visokim faktorom zaštite.



**+ Savet:** nadi hladovinu kad senka tvoga tela postane kraća od dužine tela.

Negužite kožu i nakon sunčanja, pijte dovoljno tečnosti, posebno je preporučljiva voda.

