

Kaj morate vedeti o MELANOMU?

PREGLEJTE!

Vsak mesec temeljito preglejte svojo kožo, tudi lasišče, ušesa, zatilje in nohte. Za težje dostopna mesta lahko uporabite ogledalo ali telefon.



KAKO PREPOZNATE MELANOM?

A

ASIMETRIJA
Asimmetry



Dve polovici
znamenja nista
enaki.

B

ROBOVI
Border



Robovi so nepravilni
ali neenakomerni.

C

BARVA
Colour



Več mest, ki se
spreminjajo
(več odtenkov
rjave ali črne).

D

PREMER
Diameter



Več kot 6 mm.

E

RAZVOJ
Evolution



Spremembe v videzu
ali občutku, kot so
krvavitev, vdolbina,
dvig madeža ali
srbenje.

UKREPAJTE!

Če posumite na kožni melanom, takoj pokličite svojega osebnega zdravnika. **Zgodaj odkrit in zdravljen kožni melanom je namreč 100 % ozdravljiv.**



Obdržite sonce na varni strani



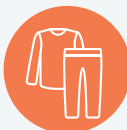
ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

KAJ MORATE VEDETI PRI IZPOSTAVLJENOSTI SONCU?

Izogibajte se izpostavljenosti soncu, še posebej med 10. in 17. uro. Umaknite se pod streho oziroma v globoko senco.



Zaščitite telo z oblačili z dolgimi rokavi in hlačnicami.



Glavo in oči zaščitite s pokrivali in sončnimi očali.



Spremljajte UV indeks. Če je večji kot 3, se zaščitite.



Uporabljajte UVA in UVB zaščitne kreme s faktorjem vsaj 50.



Ne uporabljajte solarija.



Pravilno nanašanje zaščitne kreme:

Dva prsta kreme - obraz in vrat
Ena čajna žlička - za obe roki
Ena čajna žlička - za vsako nogo
Ena čajna žlička - prsi in trebuh
Ena čajna žlička - hrbet in ramena



NE POZABITE!

- Če se obilno potite, plavate ali se zmočite, morate na vsaki 2 uri ponovno nanesti zaščito pred soncem, ne glede na višino zaščitnega faktorja.



- Zaščitite se pri vsakem delu in športnih aktivnostih na prostem, tudi na vrtu in v vinogradu.



- Porjavela koža je poškodovana koža. Kratkoročna in nezdrava zagorelost povzroča med drugim tudi zgodnejše staranje kože.

