

# Obdržite sonce na varni strani

## 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.



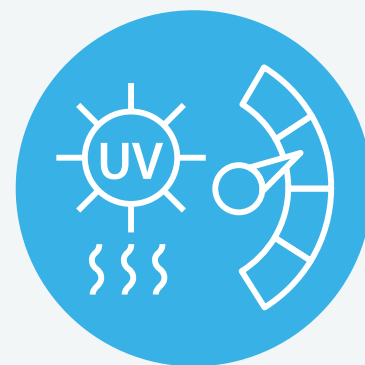
Zaščitite telo z oblačili z dolgimi rokavi in hlačnicami.



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.

