



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Trīs "U" un esi gatavs tikties ar sauli

Pārbaudi cik "U" tu izpildi, lai pasargātu sevi no UV starojuma,
kas rada ādas un acu bojājumus un var izraisīt ādas vēzi!



✓ Uzklāj aizsarglīdzekli



Katru reizi, kad plāno doties ārā

Arī mākoņainā un vēsā vasarā ir jālieto plaša spektra (UVA+UVB) saules aizsarglīdzeklis, jo ~80% no ultravioletajiem (UV) stariem izkļūst cauri mākoņiem – pat, ja mēs to neredzam.



15 – 20 min pirms došanās ārā

ir nepieciešams laiks, lai līdzeklis iesūktos ādā un sāktu to aizsargāt.



Bērniem no 1 gada vecuma – ar SPF >50

bērnu āda ir jutīgāka un ātrāk gūst ādas bojājumus.



~35ml jeb divas ēdamkarotes visam ķermenim

arī uz ausīm, lūpām, sprandas, plaukstu un pēdu virspusēm. Jo vairāk, jo labāk!



Ar SPF >20

jo lielāks būs saules aizsargfaktora (SPF) skaitlis, jo mazāks UV staru daudzums spēš iekļūt ādā. Tomēr atceries, ka aizsarglīdzekļa lietošana nenozīmē, ka var ilgāk atrasties saulē!



Atkārtoti ik pēc 2h

un uzreiz pēc intensīvas svīšanas, kā arī pēc katras peldes.



✓ Uzvelc



Cepuri ar platām malām,

kura noēno seju, sprandu, ausis un degunu, dodot papildu aizsardzību pret UV stariem. Sevišķi svarīgi cepures lietot ir maziem bērniem, jo viņu āda ir īpaši jutīga arī uz galvas matainās daļas.



Nosedzošu apģērbu

Piemēram, blīva auduma garās bikses vai svārki, krekls ar garām piedurknēm un nosedzošu kakla daļu.



Saulesbrilles ar 100% UVA un UVB staru aizsardzību

Izmanto saulesbrilles sev un bērniem, lai samazinātu saules kaitīgo ietekmi uz acīm.



Nosedzošas pelddrēbes

Ja ir iespēja, izvēlies pelddrēbes ar UV staru aizsardzības faktora (UPF) marķējumu. Šāds audums ir īpaši apstrādāts un darbojas līdzīgi kā aizsarglīdzekļi – absorbējot UV starus.



✓ Uzmanies!

Plkst. 10.00 – 16.00 UV starojuma UV indekss ir visspēcīgākais,

tādēļ šajā laikā, ja esat ārā – vēlams atrasties ēnā, plānot aktivitātes ēnainā vietā, iekštelpās vai zem nojumes. Sekojiet līdzī UV indeksam – ja tas ir vidējs vai augsts, pastāv lielāks ādas bojājuma risks.



Nepakļauj zīdaiņus (līdz 1 g.v) saules staru ietekmei

Zīdaiņu āda ir ārkārtīgi jutīga pret UV starojumu – zīdaiņi saulē atrasties nedrīkst. Ieplānojiet pastaigas ar ratiem no rītiem vai vakaros, vai uzturieties ēnā.



Nepieļauj, ka Tava āda apdeg saulē un sargā no tā bērņus

UV starojuma negatīvā ietekme uzkrājas ādā visas dzīves laikā. Jebkurš ādas apdegums palielina risku nākotnē iegūt neatgriezeniskus ādas bojājumus un ādas vēzi. Nepakļauj sevi un bērņus saules ietekmei ar mērķi uzņemt D vitamīnu!



Atceries, ka nepietiek tikai ar kādu no drošības pasākumiem: būtiski ir ievērot visus iepriekš minētos nosacījumus, lai sevi un savus mīļos pasargātu no UV starojuma negatīvās ietekmes!