

## Заштита од сунца неопходна је

**СВАКОДНЕВНО** у шетњи,  
на послу,  
у колима

**ПРИЛИКОМ СУНЧАЊА** на плажи,  
у природи,  
поред реке



### ☀️ЗАШТИТА ДЕЦЕ ☀️



- до 6 месеци
  - ☀️ не износити дете на сунце
  - ☀️ не користити заштиту
- од 6 месеци до 2 године
  - ☀️ користити препарате са СПФ4.
  - од 2 године
    - ☀️ користити водоотпорне препарате са СПФ15<sup>+</sup>

### ☀️ЗАШТИТА СТАРИЈИХ ОСОБА ☀️

☀️неопходна због смањене могућности заштите и регенерације

	УВ индекс	заштитна средства	излагање сунцу
веома осетљиви, тип коже I и бебе	10+ екстреман		мање од 15 мин
	7-9 високи		20мин
	4-6 средњи		30 мин
	1-3 низак		преко 60

	УВ индекс	заштитна средства	излагање сунцу
средње осетљиви и тип коже III	10+ екстреман		мање од 30 мин
	7-9 високи		40мин
	4-6 средњи		60 мин
	1-3 низак		преко 60 мин

Легенда:

- останите у кући
- користите сунчане наочаре
- носите капу или шешир
- обуците мајицу
- обавезно под сунцобран
- не износити дете на сунце

СПФ (sun protection factor, eng.) - заштитни фактор

# Овог лета

брините о свом изгледу,  
али мислите и на здравље



## О СОЛАРИЈУМИМА

Светска здравствена организација препоручује

- ☀️ забрану коришћења соларијума млађима од 18 година
- ☀️ минимум 48 сати размака између два коришћења
- ☀️ обавезу употребу заштитних наочара у соларијуму
- ☀️ квалификовано особље у соларијумима са сертификатом

Категорије посебно угрожене зрачењем у соларијуму

- ☀️ особе бледог тена и светлих очију
- ☀️ деца до 18 година
- ☀️ особе са много младежа, пега и флека
- ☀️ особе које су у детињству често имале опекотине од сунца
- ☀️ особе са кожом оштећеном од сунца
- ☀️ особе које користе одређене лекове

## НЕГА КОЖЕ ПОСЛЕ СУНЧАЊА

- ☀️ обезбеђује смиривање иритације, црвенила и опекотина
- ☀️ спречава исушивање, перутање и љуштење коже
- ☀️ обезбеђује дуже трајање препланулог тена

## ГДЕ КУПИТИ И КОЈИ ПРЕПАРАТ ОДАБРАТИ



Препарате за сунчање и за негу коже после сунчања можете купити у апотеци "1. мај" у улици Носилаца Албанских Споменица 5 .  
У избору одговарајућег препарата помоћи ће Вам наши дипломирани фармацеути и специјалисти.

Ваша АПОТЕКА "1. мај"  
Апотечарска установа "Смедерево"