

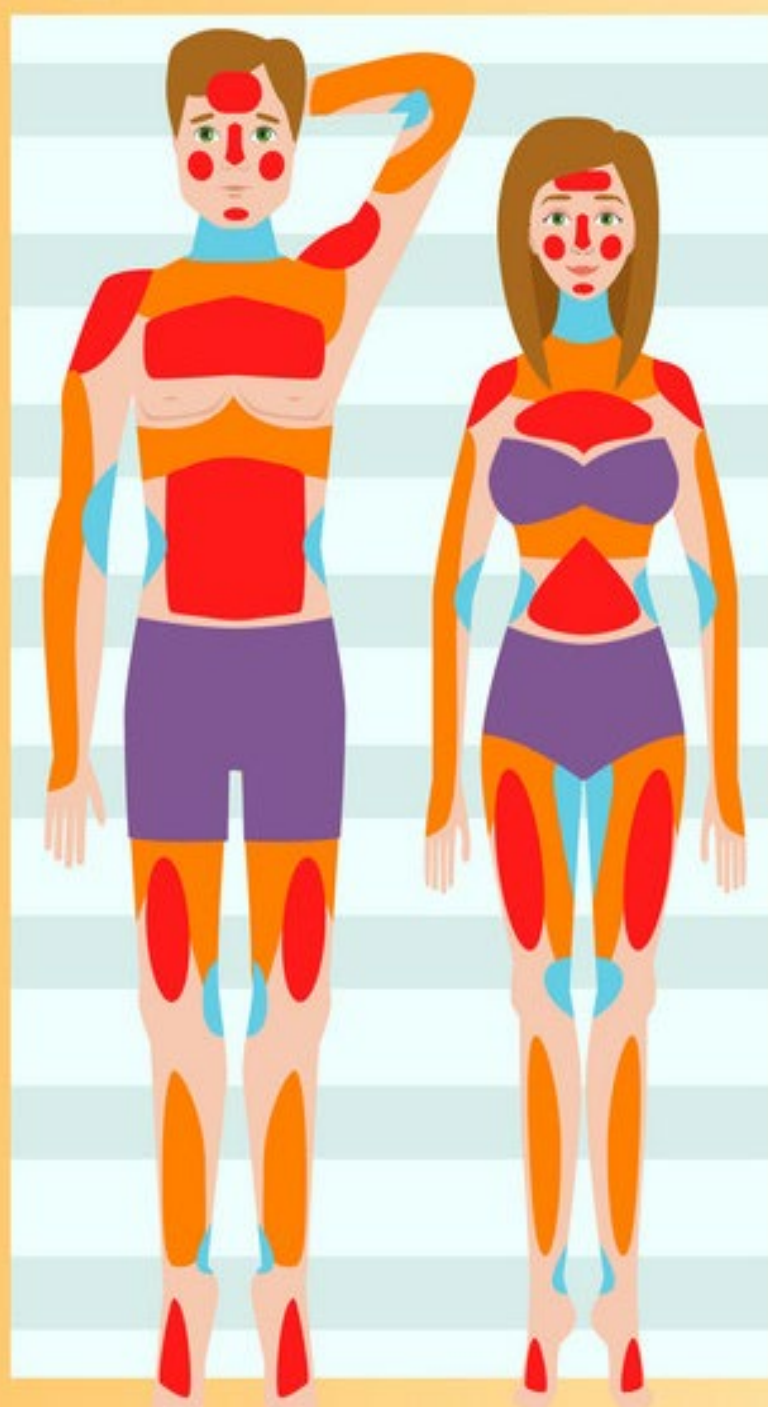
PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2022
Material adresat populației generale

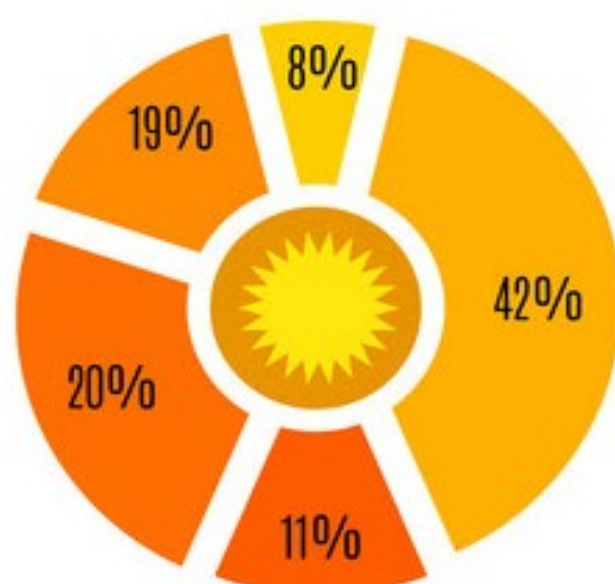
CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE PROTECȚIA SOLARĂ

ZONE PREDISPUSE LA ARSURI

SEVERE MEDII UȘOARE



ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ BRONZAREA



- | | |
|------------------|--------------|
| ● Cantalup | ● Morcovi |
| ● Pepene roșu | ● Caise |
| ● Fructe de mare | ● Spanac |
| ● Roșii | ● Sparanghel |

Pepenele galben (cantalup), caisele, tomatele, morcovii și alte legume și fructe bogate în carotenoid favorizează bronzarea și aduc și alte beneficii pentru sănătate.



Unele persoane consideră că protecția solară este necesară doar când petrec timp la plaja, lac sau piscină. În realitate, expunerea solară se produce de fiecare dată când stați în soare!



Pălăria, ochelarii

În afară de piele, radiația solară lezează și ochii. Aceasta poate conduce la cataractă mai târziu în viață. Purtați ochelari de soare cu protecție UV 100% pentru a vă proteja ochii.



Apa

Consumați suficientă apă pentru a vă menține pielea hidratată.



Creme de protecție solară

Factorul de protecție solară (SPF) este utilizat în funcție de gradul de pigmentare al pielii pentru protecția față de razele UVA și UVB.



Timpul corect

Razele soarelui sunt cele mai puternice între 10 am și 4pm și este important să se limiteze expunerea în acest interval de timp. Chiar dacă zilele sunt noroase și mai răcoase razele UV sunt prezente.



Umbra

O modalitate simplă, dar eficientă de a determina când trebuie să evitați să stați în soare este regula umbrei: nu stați în soare când umbra este scurtă!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ