

VASARĄ PASITIKIME SAUGIAI



Skėtis sukuria puikų pavėšį nuo tiesioginių saulės spindulių.

Dėvėti lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius



Visada dėvėti galvos apdangalą esant saulėtai dienai.

Patartina lauke dėvėti saulės akinius su UVA ir UVB filtru.



Naudokite **apsauginius kremus nuo saulės**.
Pasitepti reikia 30 min. prieš išeinant į atvirą saulę.

Mažų vaikų oda skiriasi nuo suaugusiųjų – ji plonesnė, jautresnė ir greičiau pažeidžiama UV saulės spindulių. Kartais vaikui užtenka pabūti saulėje 15 minučių, kad oda paraustytų, pradėtų perštėti, skaudėti ar net atsirastų pūslių. Vaikai turėtų ilga nebūti saulėje, daugiau laiko praleisti pavėsyje, naudoti apsaugines priemones odai – losijonus nuo saulės. Apsauginis kremas turi būti tepamas storu sluoksniu, o atviros kūno vietos tepamos dažnai ir kruopščiai. Galvą užsidengti kepure, o saule mėgautis tada kai ji mažiau aktyvi (iš ryto ir po pietų).

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal sveikatos mokymo ir ligų prevencijos pateiktą medžiagą, Mob. +37062741643, el, paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt

