



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
spēs 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
svārkis, kreklis ar garām piedurknēm un
nosēdzošu 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!