

KĀ IZVĒLĒTIES SAULES AIZSARGLĪDZEKLI?



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Marķējumā pievērš uzmanību:



plaša spektra (ang.v. *broad spectrum*) **iedarbība**, kas aizsargā pret saules UVA un UVB starojumu

SPF – saules aizsargfaktors (ang.v. *sun protection factor*) – norāda cik labi saules aizsarglīdzeklis pasargā ādu no kaitīgā saules starojuma

izvēlies SPF >30, bērniem – SPF50

ūdensizturīgs (ang.v. *water-resistant*) – tas labāk pasargā no UV starojuma svīšanas, fizisku aktivitātās un peldēšanās laikā

nelieto aizsarglīdzekli pēc derīguma termiņa beigām – tas nepasargās no saules starojuma kaitīgās ietekmes

Atceries! SPF lietošana nenozīmē, ka var ilgāk atrasties saulē!

3U UN ESI PASARGĀTS



U ZKLĀJ:

- ~ 35ml jeb divas ēdamkarotes visam ķermenim – labāk vairāk, nekā mazāk!
- 15-20 min pirms došanās ārā;
- atkārtoti ik pēc 2h, pēc peldes vai intensīvas svīšanas;
- arī mākoņainā un vēsā laikā.

! Neaizmirsti uzklāt uz lūpām, sprandas, ausīm, plaukstu un kāju pēdu virspusēm.



U ZVELC:

- nosedzošu apģērbu;
- saulesbrilles ar 100% UVA un UVB staru aizsardzību;
- cepuri ar platām malām.



U ZMANIES:

- ja esi ārā – uzturies ēnā no plkst. 10.00 – 16.00, kad UV starojums ir visspēcīgākais;
- īpaši uzmanies, atpūšoties pie vai uz ūdens, jo ūdens virsma dubulto UV starojuma daudzumu.