



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ



Η υπεριώδης ακτινοβολία περιλαμβάνει τις ακτίνες A (UVA) και B (UVB).

Και τα δύο είδη ακτινοβολίας μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στο δέρμα, άμεσες όπως τα ηλιακά εγκαύματα και απώτερες όπως η γήρανση του δέρματος και ο καρκίνος του δέρματος.

Άνθρωποι με ανοικτόχρωμο δέρμα και τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στην ηλιακή ακτινοβολία.



Καλύπτω το κεφάλι μου με πλατύγυρο καπέλο



Προστατεύω τα μάτια μου με καλής ποιότητας γυαλιά ηλίου



Επιλέγω αντηλιακή κρέμα με φυσικά φίλτρα με δείκτη αντηλιακής προστασίας, κατά προτίμηση μέχρι 50 SPF



Χρησιμοποιώ αντηλιακό 30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο και επαναλαμβάνω την επάλειψη κάθε 2-3 ώρες ή συχνότερα αν μπαίνω/βγαίνω στη θάλασσα



Όταν πρόκειται να εκτεθώ στον ήλιο, φοράω άνετα, φαρδιά, ανοικτόχρωμα ρούχα



Αποφεύγω την έκθεση στον ήλιο, ιδιαίτερα κατά τις μεσημβρινές ώρες (11:00πμ-3:00μμ), γιατί η υπεριώδης ακτινοβολία που φτάνει στη γη είναι εντονότερη



Πίνω άφθονο νερό



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ιατρικές Υπηρεσίες και
Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας