

5 JEDNODUCHÝCH KROKŮ BEZPEČNÉHO POBYTU NA SLUNCI

1. Vyhněte se slunění mezi 11-15 hodinou, kdy UV záření dosahuje maxima.
2. Nezapomeňte na sluneční brýle.
3. Dětem dejte klobouk, sluneční brýle, tričko. Děti do 3 let na slunci neodhalujte.
4. Dodržujte pitný režim - vypijte nejméně 2 litry vody.
5. Použijte dostatečně vysoký ochranný faktor.

A věděli jste, že...

...mraky propouštějí víc než 90% UV záření? Chraňte se i tehdy, když je pod mrakem.

... kapky vody nápomáhají rychlejšímu vstřebávání slunečního záření a tím hrozí vyšší riziko úpalu? Proto se po koupání utřete do sucha.

...po aplikaci parfému byste se měli vyhnout přímému kontaktu se sluníčkem? Na kůži v místě aplikace může vzniknout zarudnutí, skvrny nebo alergie.