

Produsele pentru protecție solară: mod de utilizare



Nu utilizați niciodată produsele pentru protecție solară ca unic mijloc de protecție; asociați alte mijloace de protecție produselor de protecție solară



Produsele pentru protecție solară NU trebuie să fie prima dumneavoastră alegere pentru prevenirea cancerului de piele



Produsele pentru protecție solară nu trebuie să fie utilizate cu scopul de a prelungi expunerea la soare



Alegeți un produs pentru protecție solară adaptat tipului dumneavoastră de piele și condițiilor de expunere



Alegeți un produs pentru protecție solară care protejează contra radiațiilor UVB și contra UVA



Aplicați o cantitate generoasă de produs pentru protecție solară



Reînnoiți frecvent aplicarea produsului pentru protecție solară



Institutul Național de
Sănătate Publică



Ministerul Sănătății



Centrul Național de Evaluare și
Promovare a Stării de Sănătate



Cum să alegeți și să folosiți corect un produs pentru protecție solară ?

URMĂRIȚI ÎNDRUMĂRILE:

1. Determinați-vă tipul de piele



Persoană extrem de sensibilă la soare – tipul 1: individ cu piele de culoare alblăptos cu pistru, păr roșcat sau blond deschis, pete de roșeață abundente, care suferă arsuri solare totdeauna când se expune la soare, nu are nici o aptitudine de bronzare, cu/fără antecedente de cancer cutanat.
Atenție: fără protecție solară arsura solară se poate produce după 5-10 minute de expunere.



Persoană sensibilă la soare – tipul 2: individ cu pielea albă cu puține pistru, păr blond sau șaten deschis, deseori câteva pete de roșeață, individul suferă frecvent de arsuri solare, dar poate avea un ușor bronz.
Atenție: fără protecție solară arsura solară se poate produce după 10-20 minute de expunere.



Persoană cu piele intermediară – tipul 3: individ cu pielea albă fără pistru, păr șaten, castaniu deschis, în general cu pete de roșeață, se bronzază cu ușurință, suferă uneori de arsuri solare.
Atenție: fără protecție solară arsura solară se poate produce după 20-30 minute de expunere.



Persoană cu piele destul de rezistentă tipul 4: individ cu pielea mată, păr brun sau negru, se bronzază foarte ușor, suferă rareori de arsuri solare.
Atenție: fără protecție solară arsura solară se poate produce după 30-45 minute de expunere.

Copiii cu vârsta sub 1 ani nu trebuie expuși niciodată direct la soare; ei trebuie să rămână la umbră.





Copiii mai mari de un an:

Copiii nu trebuie niciodată să fie expuși direct la soare fără să fie protejați de haine și de accesorii adecvate și de produse pentru protecție solară adaptate.
În condiții extreme, orice expunere trebuie evitată. Dacă acest lucru nu este posibil utilizați un produs care oferă protecție foarte mare.
Atenție: fără protecție solară arsura solară se poate produce după 5-10 minute de expunere.
















2. Evaluați condițiile de expunere

 **Extremă** (zăpadă, tropice, etc.)

 **Importantă** (plajă, activități exterioare de lungă durată, etc.)

 **Moderată** (cer noros, începutul dimineții, sfârșitul după-amiezii)

3. Alegeți tipul de protecție adecvat

Tip de piele	Expunere (*)	PROTECȚIE			
		Foarte mare SPF 50+ + UVA	Mare SPF 30 - 50 + UVA	Medie SPF 15 - 25 + UVA	Scazută SPF 6 - 10 + UVA
1			😊		
		😊			
		😊			
2				😊	
			😊		
		😊			
3					😊
				😊	
			😊		
4					😊
				😊	
				😊	
Copii cu vârsta peste 1 an			😊		
		😊			
		😊			



Ce precauții trebuie să luați ?

Cum este bine să utilizați produsele dumneavoastră de protecție solară ?

Principii de bază pentru a vă păstra sănătatea



Evitați supraexpunerea și arsurile solare



Evitați expunerea la soare în intervalul orar 11-15



Purtați haine pentru protecție
Purtați pălărie
Purtați ochelari de soare



Copiii cu vârsta sub un an trebuie să rămână la umbră

Copiii dumneavoastră sunt prețioși, protejați-i !



Copiii sunt deosebit de sensibili la soare. Ei sunt în plină dezvoltare și pielea lor este mai fină și mai sensibilă decât cea a adulților. Expunerile prelungite și arsurile solare frecvente în copilărie au influență asupra apariției cancerelor de piele mai târziu pe parcursul vieții. Trebuie deci să protejați în mod special sugarii, copiii mici și adolescenții. Copiii cu vârsta sub un an trebuie todeauna să rămână la umbră.