

19/06/2024

## Bezpieczne Wakacje 2024

Pliki do pobrania

[Bezp](#)

[Barsz](#)



**Łap słońce  
z głową**

**Złote zasady ochrony  
przed nadmiernym promieniowaniem UV:**

- Stosuj na skórze krem z filtrem UV co 2 godziny oraz po wyjściu z wody

- Niewielkie ilości promieniowania słonecznego są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych
- Poparzenia słoneczne spowodowane promieniowaniem UVB mogą uszkodzić komórki skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka – nowotworu złośliwego skóry
- Im jaśniejsza cera, tym wrażliwsza na działanie promieni słonecznych
- Należy chronić niemowlęta i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem UV i uczyć je bezpiecznego korzystania ze słońca



PRZENOSZĄ GROŹNE CHOROBY  
- NAJCZĘŚCIEJ BORELIOZĘ I KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU

**NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!**

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)