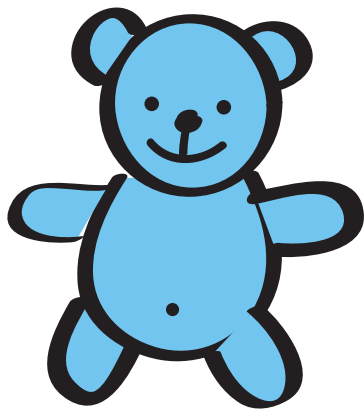




# Bezpečné sluníčko



Česká průmyslová  
zdravotní pojišťovna

[www.uv-obleceni.cz](http://www.uv-obleceni.cz)



OMEGA  
ALTERMED

Tuto publikaci pro Vás připravila Česká akademie dermatovenerologie za finanční podpory společností: Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, Stingray a Omega Altermed.



## Jak se chovat na sluníčku

1. Je třeba, aby sis chránil celé tělo!
2. Než půjdeš na sluníčko, vezmi si čepici a sluneční brýle!
3. Nezůstávej na sluníčku příliš dlouho!
4. Neopaluj se mezi 12.00 a 16.00 hodinou!
5. I když je ramračeno a větrno, chraň se!
6. S brýlemi nebo bez nich, nikdy se nedívej přímo do sluníčka!
7. Mazej se pravidelně ochranným krémem, nejlépe každé 2 hodiny!
8. Namaž se ochranným krémem, i když jdeš do vody!
9. Sluneční brýle musí být kvalitní!
10. Ochranný krém musí být kvalitní, s vysokým ochranným faktorem!
11. Schovej se do stínu!



[www.bezpecnesluneni.cz](http://www.bezpecnesluneni.cz)

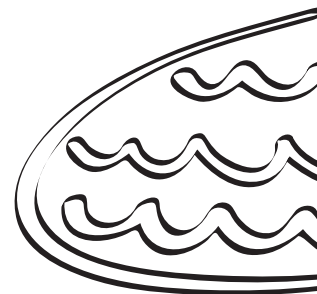
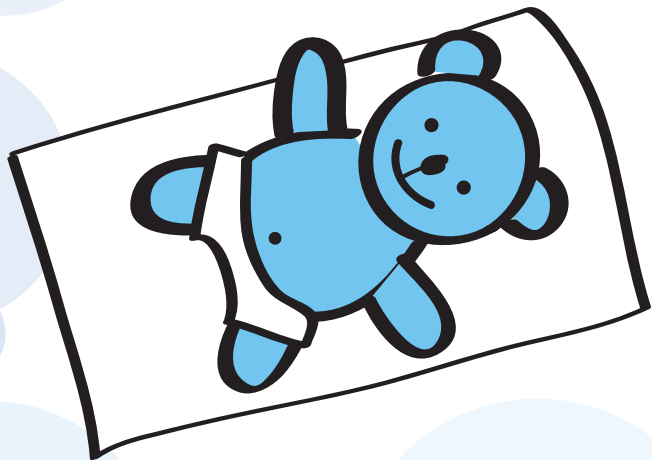
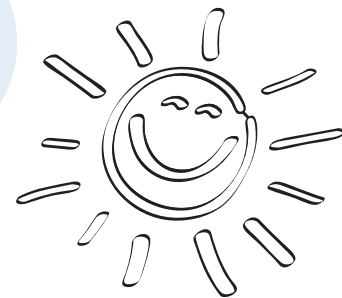
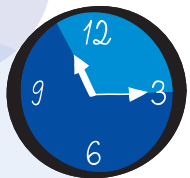
## Dětství je nejlepší čas pro prevenci!

Dermatologové, onkologové a další odborníci na veřejné zdraví se shodují: nadměrné slunění v dětství způsobuje vznik **kožních melanomů** v dospělosti. Existují dvě vysvětlení: obranné mechanismy organismu nejsou v období před pubertou ještě plně vyvinuty. Zadruhé, aktivity na sluníčku převažují v dětství a v období dospívání, proto největší množství UV záření přijímáme před 15. rokem života.

Prof. MUDr. Jana Hěrcogová, CSc.

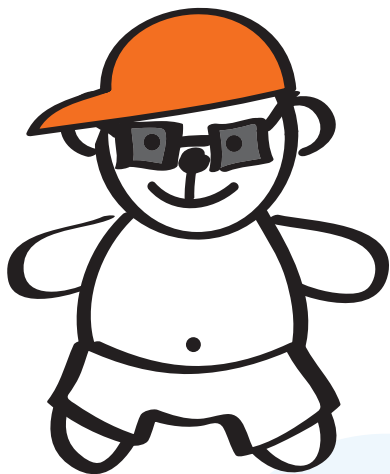
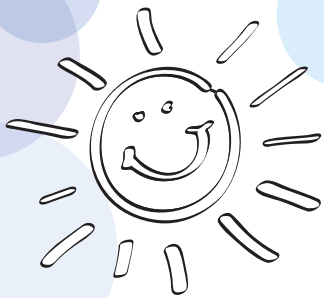


Chránil si musíš celé tělo!

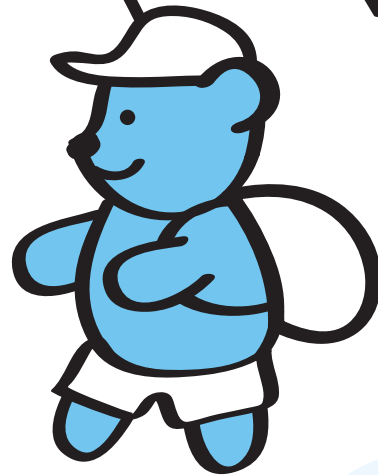


Neopaluj se mezi  
11.00 a 15.00 hodinou!

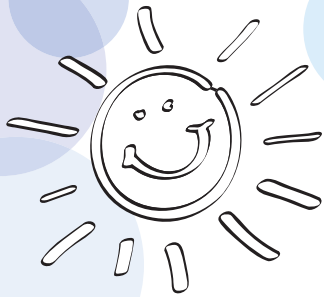
Vždy se *namaž*, ikdyž jdeš do vody.  
Nejlépe každé 2 hodiny!



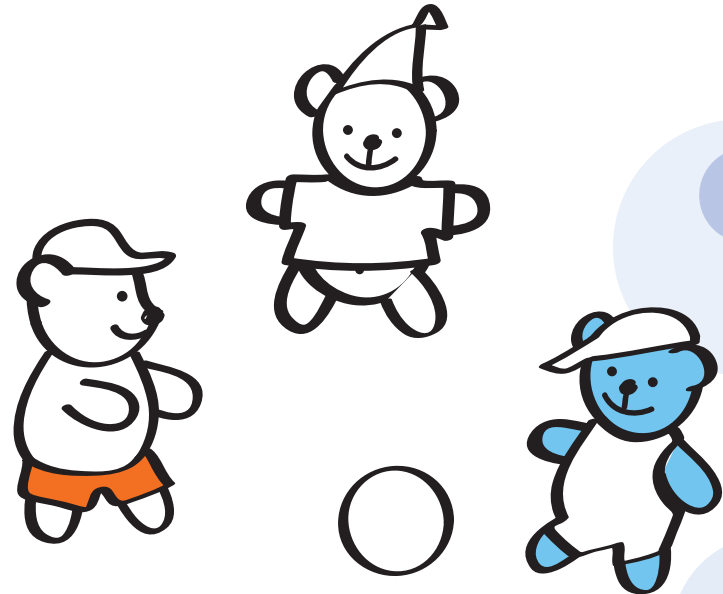
Než půjdeš na sluníčko, nasad  
si čepici a sluneční brýle!



UV paprsky nehřejí, spálil se  
ale můžes i na horách!



Při pobytu na sluníčku  
hodně *pij!*



Chránit se musíš při  
každém pobytu *venku!*



*Vždy když miřeš,  
schovej se do slínu!*

Milá maminko!

Věděla jsi o tom, že sluníčko je náš dobrý kamarád, ale umí být i zlé? Je to pravda, maminko. Sluníčko nás totiž umí nejenom hezky zahřát, ale také bolestivě spálit kůži. A když sluníčko spálí citlivou pokožku takovým malým dítětem, jako jsem já, tak je to hodně nebezpečné. Když totiž děti, které se před ním nechrání, vyrostou, může jim kůže onemocnět. A musí pak často navštěvovat pana doktora.

Maminko moje, ty jsi vždycky tak starostlivá a pečlivá, dávej pozor na to, abys mi na sluníčko dávala vždycky čepici, brýle a důkladně mazala opalovacím krémem s vysokým ochranným faktorem. Vždyť víš, že děti nemají tolik rozumu jako dospělí a zajímají je jen hračky.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna myslí na zdraví Vašich dětí  
[www.czpp.cz](http://www.czpp.cz)



Česká průmyslová  
zdravotní pojišťovna

**PARANIT**



# PARANIT SPREJ ZABÍJÍ VŠI A HNIDY DO 15 MINUT

nechemický produkt  
šetrný k dětské pokožce

Žádejte ve své lékárně.  
[www.altermed.eu](http://www.altermed.eu)

