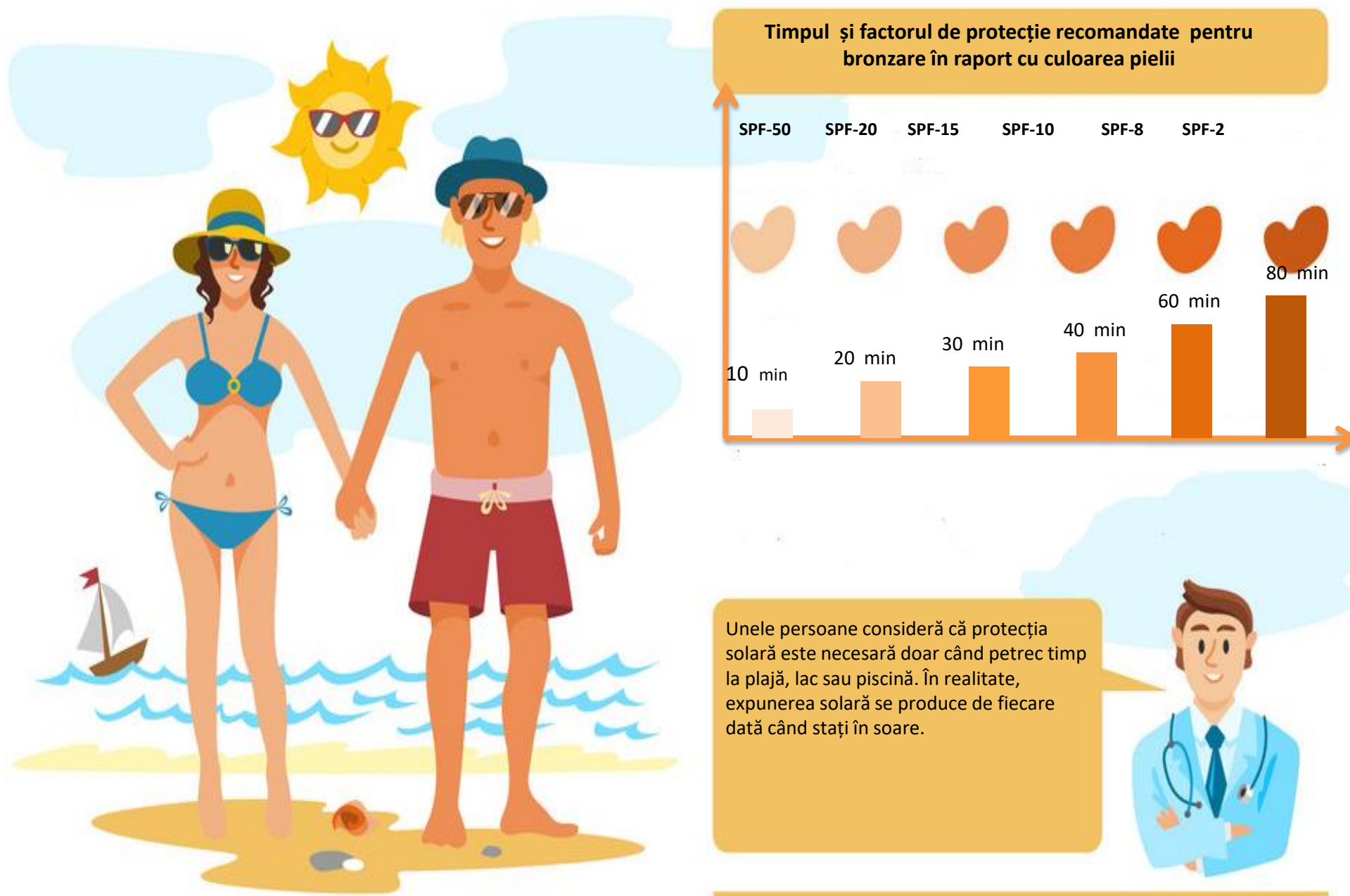


# PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2021

Material adresat populației generale



## Pălăria, ochelarii

În afară de piele, radiația solară lezează și ochii. Aceasta poate conduce la cataractă mai târziu în viață. Purtați ochelari de soare cu protecție UV 100% pentru a vă proteja ochii.



## Apa

Consumați suficientă apă pentru a vă menține pielea hidratată.



## Creme de protecție solară

Alegeți factorul de protecție solară în funcție de gradul de pigmentare al pielii, pentru protecția față de razele UVA și UVB.



## Timpul corect

Razele soarelui sunt cele mai puternice între 10 am și 4pm și este important să se limiteze expunerea la ele în acest interval de timp. Chiar dacă zilele sunt noroase și mai răcoase, razele UV rămân active.



## Umbra

O modalitate simplă, dar eficientă de a determina când să evitați expunerea la soare este regula umbrelor: cu cât umbra este mai scurtă cu atât razele UV sunt mai puternice!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE  
Str. Dr. Leonte, nr. 1-3, București; email: cnepps@insp.gov.ro



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ