

Óvja magát a napsugárzás egészségre ártalmas hatásaitól munkája során

A napos idő kellemes lehet, de a **túl sok napsütés árthat a bőrnek!**

Nemcsak a hirtelen lesülés káros!

A fokozatosan kialakuló napbarnított szín is káros lehet az egészségre és jelzi, hogy a bőr károsodott.

A gondot a nap **ultraibolya** sugarai okozzák



Akik munkájuk során **hosszabb időt tartózkodnak a szabadban, több napsütést** szenvednek el, mint ami egészséges.

Pl. mezőgazdasági munkások, építkezéseken dolgozók, halászok, közterületen feladatot ellátó személyek.



Mik a veszélyek?

Rövid távon:

a napégette bőr felhólyagosodik, lehámlik, már az enyhe bőrpír is a bőrkárosodás jele.

Hosszú távon:

a túl sok napsugárzás meggyorsítja a **bőr öregedését**, ráncossá és foltossá teszi, de a legfőbb veszély a **bőrrák** kialakulása.

Abnormális reakció a napfényre

Egyes **gyógyszerek, vegyi anyagok** használata (festékek, fakonzerváló szerek, kátrány termékek) és **növényekkel** való érintkezés **érzékenyíthetik a bőrt** a napsugárzással szemben.

Kit fenyeget a bőrrák?

Vannak, akik hajlamosabbak a bőrrákra, mint mások. Különösen a **fehér bőrűek** vannak veszélyben.



Legyen különösen óvatos, ha:

- ✓ világos vagy szeplős a bőre, ami nem barnul le vagy vörös lesz és leég, mielőtt barnulna
- ✓ ha vörös vagy szőke hajú és világos szemű,
- ✓ ha sok anyajegye van.

A sötét bőrű emberek kevésbé veszélyeztetettek, de nekik is figyelni kell a napra, hogy elkerüljék a szemkárosodást, a bőr korai öregedését vagy a kiszáradást.

Mit kell tenni a megelőzés érdekében?

Különösen vigyázni kell nyáron a **dél körül - 10 és 14 óra között** - mert akkor a legerősebb a napsütés. Az ultraibolya sugarak még a felhőkön is átszűrődnek.

Meg kell próbálni **elkerülni az enyhe bőrpírt** is, ami már a bőrkárosodás jele és a leégés előrelélője.

Amennyire lehet, az **árnyékban** kell dolgozni és ott kell tölteni a pihenőidőt. Szabadság alatt is óvatosságnak kell lenni - a **bőr minden expozícióra emlékszik!**

Takarja a tarkóját és a fejét - ezek vannak a legnagyobb veszélyben.

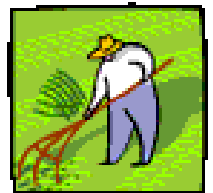
Ne törekedjen lesülni, az nem az egészség jele. Lehet, hogy jól mutat, de azt jelenti, hogy a bőr már károsodott.



A napbarnított szín nem csökkenti a rák kockázatát hosszú távon és nem véd meg a bőr korai öregedésétől!

Ruházat

- ✓ **Takarja be magát!** A hagyományos anyagból (pamut) készült hosszú ujjú ing és a hosszú nadrág az UV sugarak nagy részét visszaveri
- ✓ **Viseljen kalapot vagy más fejfedőt!** A széles karimájú kalap védi az arcot és a fejet. A védősisak is ad némi védelmet a fej számára, a lelógó hátsó ellenző védi a tarkót.
- ✓ **Ne dolgozzon meztelen felsőtesttel a napon,** bármily csábító, hogy levegye az ingét, különösen déltájban ne tegye ezt, még akkor sem, ha a bőre könnyen leburnul és nem ég meg.



Napvédő készítmények

A kalap és a ruházat adja a legjobb védelmet a naptól, de napvédő krémek és naptejek is hasznosak lehetnek az olyan testrészek védelmében, amelyeket nem könnyű betakarni. Legalább 15-ös vagy magasabb faktorú krémet kell használni. Olvassa el a használati útmutatót és ne felejtkezzen meg a kézfejről sem!



Ellenőrizze a bőrét!

Az első figyelmeztető jel gyakran egy kis heges **folt**, ami nem múlik el néhány hét alatt. Figyeljen az újonnan jelentkező **szemölcsökre** és bármilyen foltra. Kb. 18 éves korig normálisan is megjelenhetnek új szemölcsök. A felnőtteknek különösen kell figyelni minden növekményre, ami az arcon, főleg az orr és szem körül, vagy a kézfejen megjelenik. Meg kell mutatni orvosnak minden olyan **szemölcsöt, amely változtatja a méretét, színét, formáját vagy vérezni kezd.**

NE késlekedjen! Ha valami olyat vesz észre, ami bajt jelenthet, gyorsan kérjen orvosi tanácsot!