

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Varno s soncem

A stylized sun icon with a yellow center and orange rays, positioned behind the word 'soncem' in the title.

Priporočila za zaščito pred UV sevanjem v ikonah

Maj, 2026

Sonce – koristni in škodljivi učinki

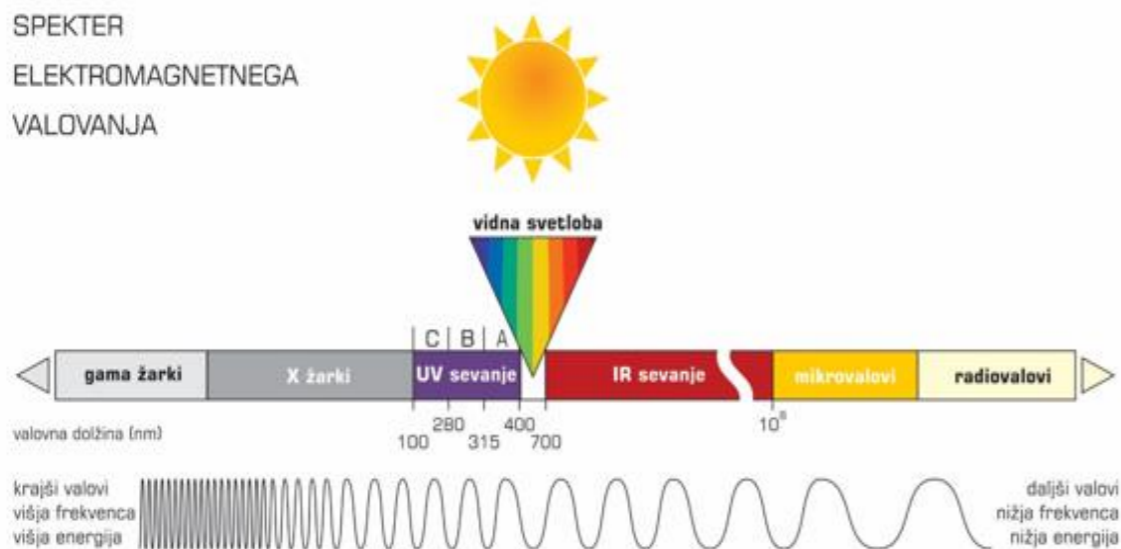


Sonce ima poleg **koristnih učinkov** (nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba, toplota) tudi **škodljive učinke** na zdravje ljudi. Prekomerno izpostavljanje UV žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na kožo in oči.

UV sevanja z našimi čutili ne zaznavamo.

UV sevanje

SPEKTER
ELEKTROMAGNETNEGA
VALOVANJA



Izpostavljanje soncu (sončnemu UV sevanju) je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka in povzroča prezgodnje staranje kože.

Število novih primerov raka kože v zadnjih desetletjih, tako v Sloveniji kot drugod po svetu, narašča.

Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) je leta 1992 uvrstila UV A, B in C sevanje med rakotvorne dejavnike (skupina 1). Leta 2009 je zaradi novih dokazov o škodljivih učinkih solarije uvrstila tudi uporabo umetnih virov UV sevanja v 1. skupino rakotvornih snovi za ljudi skupaj z azbestom, tobakom in ionizirnimi sevanji.

S pravilnim samozaščitnim ravnanjem lahko zmanjšamo ali preprečimo pojav škodljivih učinkov UV sevanja na naše telo in ostanemo zdravi.

Skrb za dosledno in pravilno zaščito kože pred UV sončnim sevanjem naj postane del zdravega življenjskega sloga vsakega otroka in mladostnika.

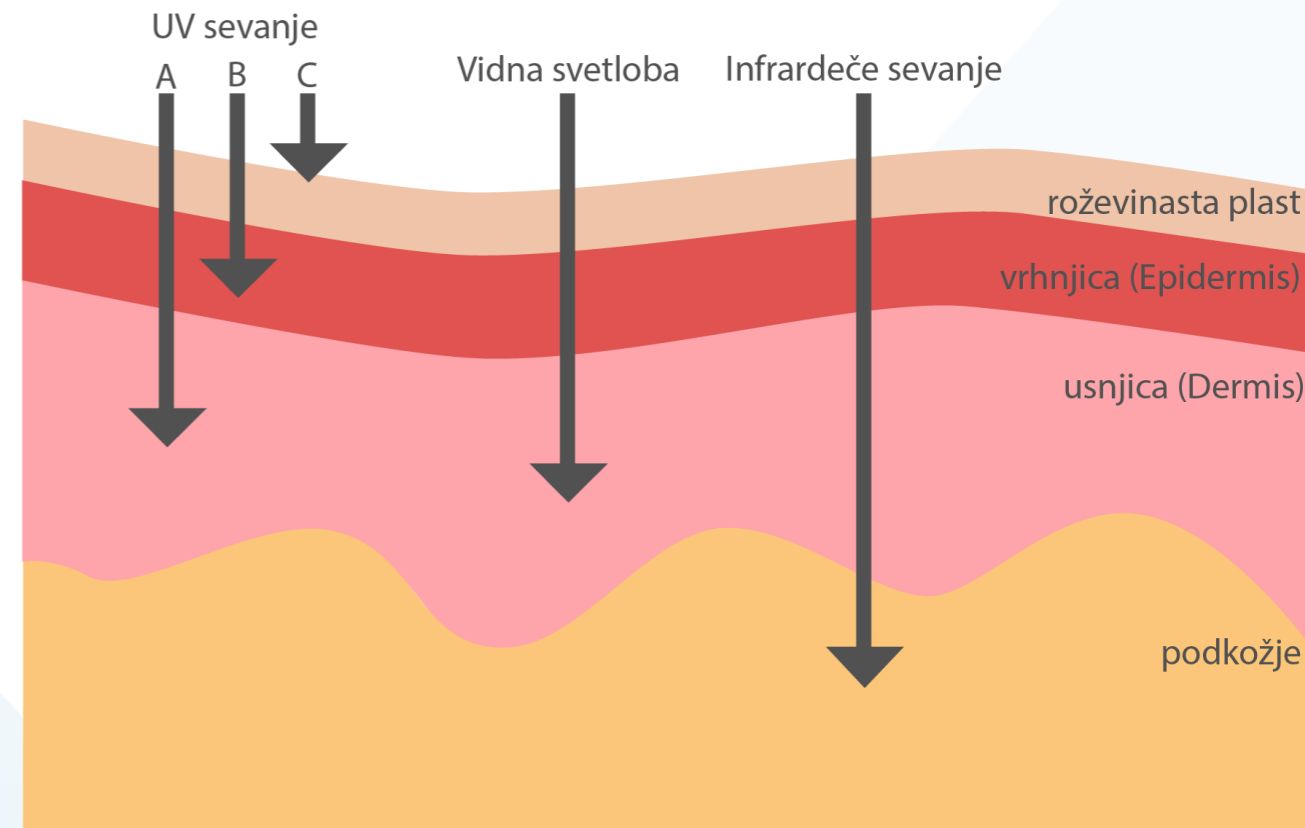
Koža in sevanje

UV sevanje

UVC (C iz angl. "cytotoxic", toksičen za celice). UV žarki najkrajših valovnih dolžin (280-100 nm) in s tem največjih energij, se absorbirajo v zgornjih plasteh Zemljinega ozračja in ne dosežejo površja Zemlje. Njihov citotoksični (baktericidni) učinek izkoriščamo za npr. dezinfekcijo vode, zraka.

UVB (B iz angl. "burning", opekline). UV žarki srednjih valovnih dolžin (315-280 nm) predstavljajo do 5 odstotkov UV sevanja, ki doseže Zemljino površje. V koži prodrejo v vrhnjico (epidermis). Prehajajo skozi vodo, ne prehajajo skozi navadno steklo.

UVA (A iz angl. "aging", staranje). UV žarki najdaljših valovnih dolžin (380-315 nm) predstavljajo do 95 odstotkov UV sevanja, ki doseže Zemljino površje. Od UV žarkov prodrejo najdlje v kožo in sicer v globlje plasti usnjice (dermis). Še globlje, pa v primerjavi z UV žarki, v kožo prodira infrardeče sevanje - toplota (v podkožje - subcutis). UVA žarki prehajajo skozi vodo in navadno steklo.



Slika: Vdorna globina različnih vrst sevanj v kožo.

Moč sončnega UV sevanja je večja:

- z naraščanjem nadmorske višine (4 % vsakih 300 m nmv).
- zaradi odboja od snega, leda, peska in drugih trdnih površin (skale, beton...).

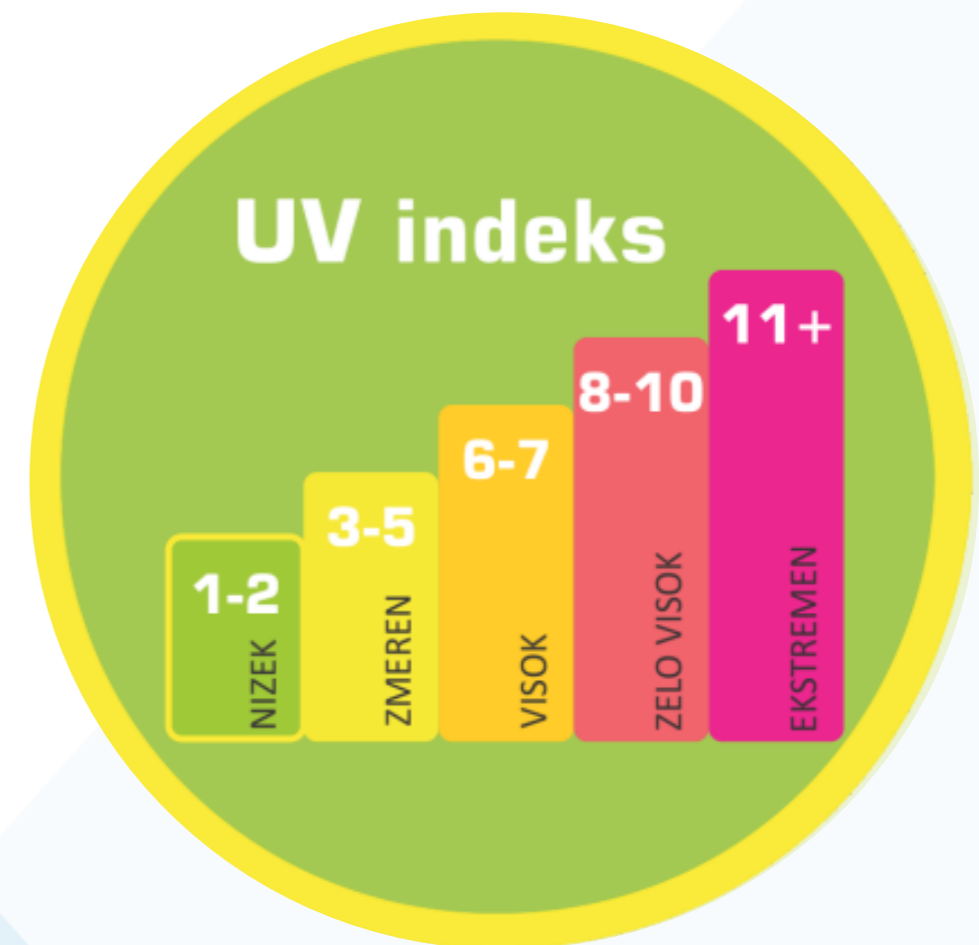
Tanka oblačna plast lahko prepusti do 80 % UV sončnega sevanja.

Moč sončnega UV sevanja = UV indeks

UV indeks je pokazatelj možnosti poškodbe kože in oči z UV sončnim sevanjem.

Agencija RS za okolje (ARSO) objavlja dnevne napovedi UV indeksa kot del biovremenske napovedi

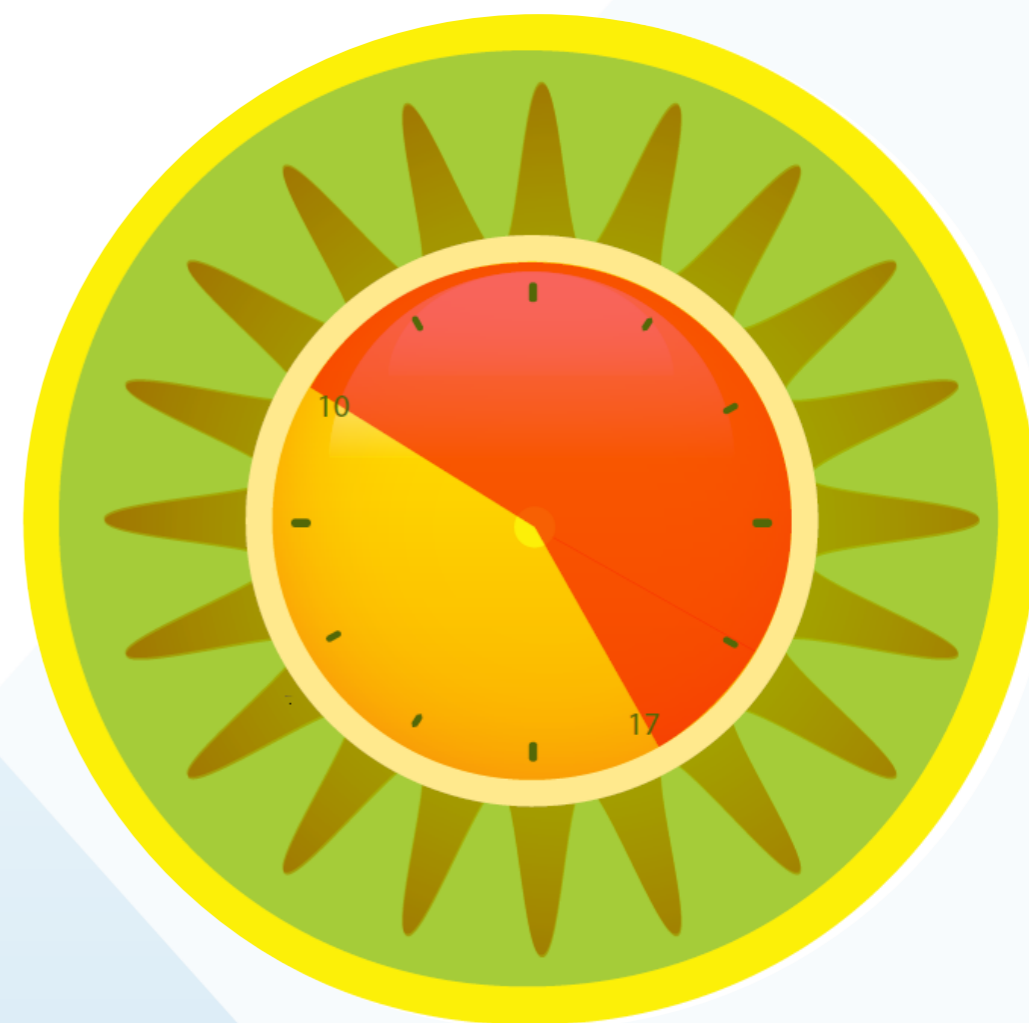
Moč sončnega UV sevanja (UV indeks) je v Sloveniji največja med aprilom in septembrom, z vrhom junija in julija.



Moč sončnega UV sevanja je največja v urah okoli sončnega poldneva

Od druge dekade maja do prve dekade avgusta je v nižinskem delu Slovenije ob jasnih dneh med 10. uro in 17. uro vrednost UV indeksa 3 in več - to so vrednosti UV indeksa, pri katerih svetujemo zaščito.

**Omejimo izpostavljanje
soncu v času njegove
največje moči!**



1. Omejimo izpostavljanje soncu v času njegove največje moči. – KAKO?



1. Poiščimo senco ali ustvarimo senco in se umaknimo vanjo.

2. Kadar se močnemu soncu ne moremo izogniti ali senca ni dovolj učinkovita, si ustvarimo svojo lastno senco.

2. Poiščimo senco ali naredimo senco

V zgradbi, šotoru, pod krošnjami dreves...ali pa razgrnimo senčila, dežnik.

Vendar, ne pozabimo, da senca dreves, senčnikov ne daje popolne zaščite. Najbolje smo zaščiteni v zgradbi.

Upoštevajmo pravilo sence:
»Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco.«



3. Ustvarimo si svojo lastno senco – s primernimi oblačili, pokrivalom, zaščito oči

Pokrivalo

Glavo si pokrijmo s širokokrajnim **klobukom ali kapo** z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.

Oblačila

Oblecimo **oblačila** z dolgimi rokavi in hlačnicami iz gosto tkanih in lahkih tkanin. Oblačila naj bodo ohlapna, v več plasteh in živahnih ali temnejših barv.

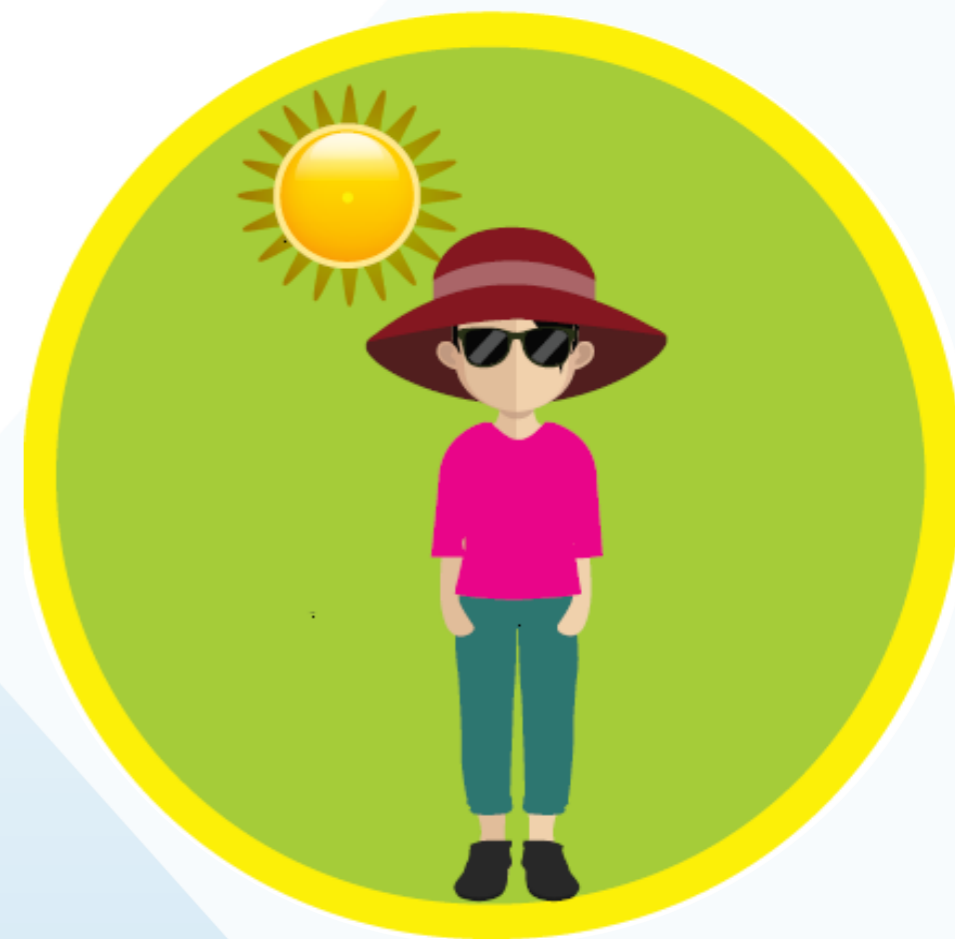


3. Ustvarimo si svojo lastno senco, s primernimi oblačili, pokrivalom, zaščito oči

Zaščita oči

Oči zaščitimo s **sončnimi očali** ustreznе kakovosti in oblike: blokirajo naj 99-100% UV sevanja oziroma sevanje do 400 nm in prepuščajo 75-90% vidne svetlobe (leče CE, UV 400; čim večji očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Prekomerna raba očal pri otrocih ima lahko tudi negativen vpliv na razvijajočo se vidno funkcijo. Glede na geografski položaj Slovenije se v običajnih svetlobnih pogojih za dojenčke in otroke do 10. leta starosti zato ne priporoča stalna uporaba sončnih očal temveč le za obisk gora (nad 1000 m nmv) in morja (plaže).



4. Kot dodatno zaščito uporabimo pripravke za zaščito pred soncem

Pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli, losjoni...) služijo le kot dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine, in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu.

Zagotavljati morajo širokospektralno zaščito (pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oz. angl. SPF) 30 ali več.

Da bodo učinkovali je pomembno:

- Zadostna količina enkratnega nanosa (5ml-1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo - skupaj 35ml);
- Redno ponovno nanašanje (po kopanju, močnem potenju, brisanju oz. vsaki dve uri).



5. Spremljajmo in upoštevajmo vrednosti UV indeksa pri izvajanju zaščite

UV INDEKS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11+	
STOPNJA UV SEVANJA	NIZKA		ZMERNNA			VISOKA		ZELO VISOKA			EKSTREMNA	
ZAŠČITA PRED UV SEVANJEM	<p>ZAŠČITA NI POTREBNA</p> <p>Pri dolgotrajnem izpostavljanju uporabi: sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</p> 		<p>ZAŠČITA JE POTREBNA</p> <p>V opoldanskih urah poišči senco. Uporabi: zaščitna oblačila, pokrivalo, sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</p> 					<p>ZAŠČITA JE NUJNA</p> <p>V opoldanskih urah se izogibaj bivanju na prostem! Zagotovo poišči senco! Uporabi: zaščitna oblačila, pokrivalo, sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</p> 				

6. Za nadomeščanje izgubljene tekočine pijmo dovolj vode



Priporočamo uporabo vode iz pipe.

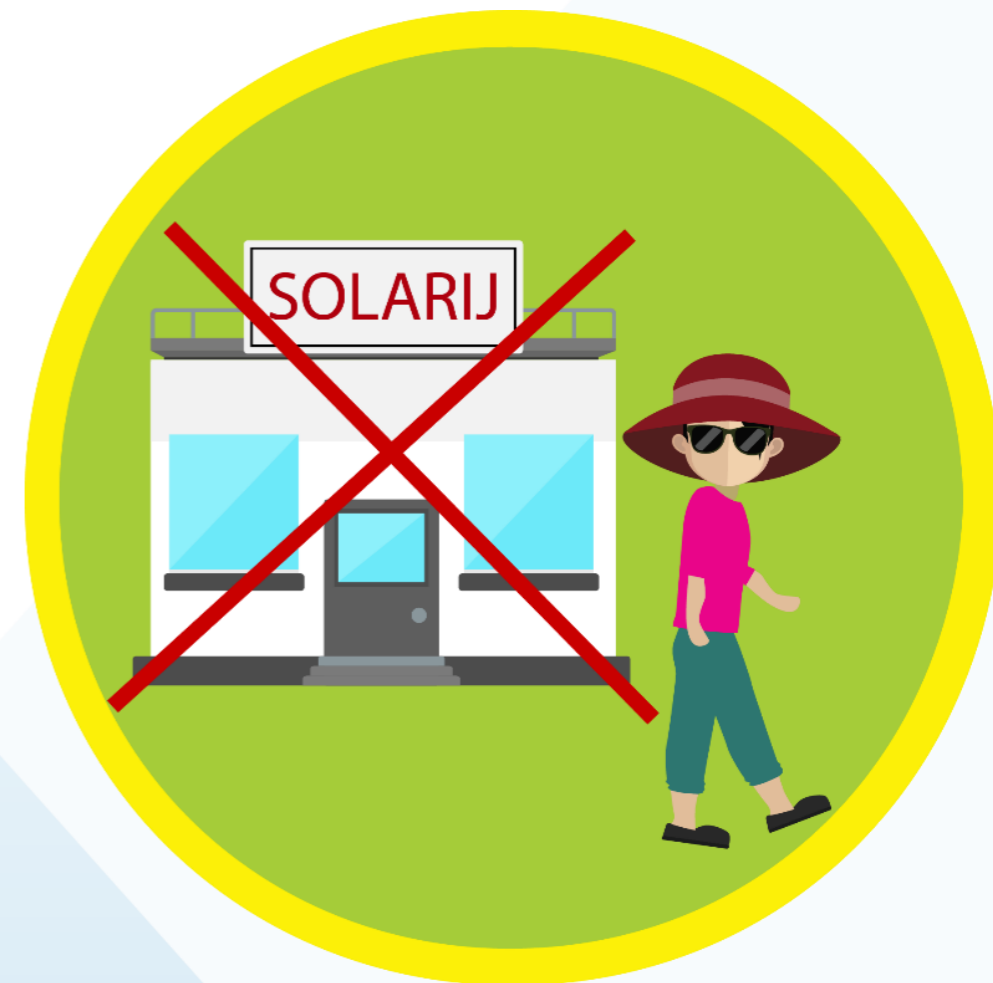
(iz nadzorovanih vodnih virov in upoštevanje navodil upravljavca vodovoda)

7. Ne uporabljajmo solarija

V Sloveniji obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetujemo.

Prepoved uporabe solarija v ne zdravstvene namene za mlajše od 18 let so zaradi škodljivih vplivov na zdravje v preventivne namene v zakonodaji sprejele že mnoge države v EU (npr. Avstrija, Belgija, Finska, Nemčija, Italija ...) in ZDA, medtem ko je uporaba solarijev v Braziliji in Avstraliji v namene pridobivanja zagorele polti prepovedana.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da nobena oseba, mlajša od 18 let, ne uporablja solarija.



Dosledno upoštevajmo
načela zaščite pred UV
sevanjem in bodimo vzgled!