

# HOGYAN NAPOZZUNK?

Az UV sugárzás – bár szükséges a D vitamin keletkezéséhez – bizonyítottan rákkeltő. Ezért ajánljuk, hogy kövesse a biztonságos napozás útmutatóját\*!



ERŐS NAPSUGÁRZÁS IDEJÉN 11-15 ÓRA KÖZÖTT TARTÓZKODJUNK ÁRNYÉKOS VAGY FEDETT HELYEN!



VIGYÁZZUNK, HOGY SOSE ÉGJÜNK LE!

HORDJUNK BŐRÜNKET VÉDŐ RUHÁT, SAPKÁT VAGY KALAPOT ÉS MEGFELELŐ UV-SZŰRŐS NAPSZEMÜVEGET!



FOKOZOTTAN ÓVJUK A CSECSEMŐKET ÉS A GYERMEKEKET AZ ERŐS NAPSUGÁRZÁSTÓL!



HASZNÁLJUNK A NAPSZAKNAK ÉS A BŐRÜNKNEK MEGFELELŐ FÉNYVÉDŐ KRÉMET! A FÉNYVÉDŐ KRÉM NEM NYÚJT TELJES VÉDELMEET!

UV index	UV sugárzási szint	Ajánlott védekezés
<b>8,0 felett</b>	extrém	11 és 15 óra között keressük az árnyékot, könnyű, kevés testrészt fedetlenül hagyó ruha, széles karimájú kalap viselése, napernyő használata indokolt. Alkalmazzunk fényvédő krémet!
<b>7,0 – 7,9</b> <b>okker sárga!</b>	nagyon erős	Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt. Kerüljük a déli napsütésben az árnyékmentes helyen való tartózkodást!
<b>5,0-6,9</b>	erős	Széles karimájú kalap, napszemüveg, érzékenyebbeknek napernyő, fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt!
<b>3,0 - 4,9</b>	mérsékelt	Széles karimájú kalap, napszemüveg mindenkinek indokolt!
<b>0.1 - 2.9</b>	gyenge	Különlégsen érzékeny bőrűek és csecsemők kivételével óvintézkedés nem szükséges.

Nyáron mindig figyeljük az UV index előrejelzését az Országos Meteorológiai Szolgálat honlapján <http://www.met.hu/dojaras/humanmeteorologia/uv-b/>

### TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

az Országos Környezetegészségügyi Intézet honlapján  
<http://oki.antsz.hu>



Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat