



**PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY
W TYCHACH**

ul. Budowlanych 131, 43 - 100 Tychy

30
23. 05. 2023
URZĄD MIASTA ŁĘDZINY
Kancelaria Ogólna
Wpl. 2023 -05- 23
L.dz. 3860/23
Podpis

☎ centr. 32 227-62-15, 227-56-37, 227-52-47
e-mail psse.tychy@pis.gov.pl

☎ sekr. /fax 32 219-31-77
<https://www.gov.pl/psse-tychy>

OZ.966.33.1.2023

Tychy, dnia 22.05.2023r.

Szanowni Państwo

W dniu 15 maja 2023 r. na terenie województwa śląskiego rozpoczęła się akcja informacyjna pt. „*Łap słońce z głową*”, której celem jest zwiększenie świadomości społecznej na temat bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych.

Zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy, niewielkie ilości promieniowania UV są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych. W Polsce co roku odnotowuje się około 50 tys. nowych przypadków zachorowań na nowotwory skóry, w tym ponad 3700 zachorowań na czerniaka, ale aż 80% chorych umiera z tego powodu. Stosując podstawowe zasady ochrony, można zminimalizować szkodliwy wpływ promieniowania na skórę i cały organizm.

Serdecznie zapraszam Państwa do udziału w tym przedsięwzięciu poprzez rozpropagowanie informacji o akcji, zamieszczenie materiałów informacyjnych na Państwa stronie internetowej/mediach społecznościowych.

Załączniki:

1. Ulotka „*Łap słońce z głową*”
2. Plakat informacyjny „*Łap słońce z głową*”

Otrzymują:

1. Jednostki samorządu terytorialnego znajdujące się na terenie nadzorowanym przez PPIS w Tychach
2. aa

ZASTĘPCA
PAŃSTWOWEGO POWIATOWEGO
INSPEKTORA SANITARNEGO
W TYCHACH

Gabriela Niedziela
mgr Gabriela Niedziela



Łap słońce z głową

Złote zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV:

- Stosuj na skórę krem z filtrem UV co 2 godziny oraz po wyjściu z wody
- Unikaj przebywania na słońcu między godziną 10.00 a 14.00
- Zakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- Noś przewiewną odzież osłaniającą skórę przed słońcem
- Pamiętaj o nakryciu głowy (czapka/kapelusz)



Ciesz się
słonecznymi dniami,
dbając jednocześnie
o swoje
bezpieczeństwo!



Image: wayhomestudio on Freepik.com



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH

- Niewielkie ilości promieniowania słonecznego są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych
- Poparzenia słoneczne spowodowane promieniowaniem UVB mogą uszkodzić komórki skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka – nowotworu złośliwego skóry
- Im jaśniejsza cera, tym wrażliwsza na działanie promieni słonecznych
- Należy chronić niemowlęta i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem UV i uczyć je bezpiecznego korzystania ze słońca
- Korzystanie z solarium jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia młodzieży i jest niedozwolone przed ukończeniem 18 roku życia

Negatywne skutki zdrowotne nadmiernego promieniowania ultrafioletowego:

- poparzenia skóry
- fotostarzenie się skóry
- fotoalergia
- nowotwory skóry np. czerniak
- fotodermatozy – nienowotworowe choroby skóry
- przebarwienia skóry
- choroby oczu



Image: Freepik.com

