



Vrtec Lendava Lendvai Óvoda
Župančičeva ulica 5 - Župančič utca 5.
9220 Lendava - Lendva

<http://www.vrtec-lendava.si>,
e-pošta: vrtec.lendava@quest.arnes.si
Tel.: 00386 2 57 88 670

VARNO SONCE – PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

Z daljšanjem dolžine dneva in višjih temperatur smo več zunaj, na prostem. Sonce ima poleg koristnih učinkov (tvorba vitamina D, dobro počutje, svetloba, toplota...), tudi škodljive učinke na naše zdravje. Soncu smo izpostavljeni ob vsakodnevnih opravilih: na kolesu, v vrtcu, na poti v šolo ali v trgovino...

Prekomerno izpostavljanje UV sončnim žarkom je škodljivo za kožo, oči in za imunski sistem. UVA, B, C sevanja so rakotvorna, z našimi čutili pa jih ne zaznavamo.

Pojavnost kožnega raka je dokazano povezana z izpostavljanjem UV sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, še zlasti v otroški dobi.

Škodljive učinke UV sevanja lahko preprečimo predvsem sami:

- **OMEJIMO IZPOSTAVLJANJE SONCU MED 10:00 IN 16:00**
- **OBLEČEMO PRIMERNA OBLAČILA (LAHKA, GOSTA TKANINA) IN POKRIVALA**
- **ZAŠČITIMO OČI (SONČNA OČALA USTREZNE KAKOVOSTI)**
- **KEMIČNI VAROVALNI PRIPRAVKI**
- **NE SONČIMO SE NAMERNO**
- **SPREMLJAJMO NAPOVEDI UV INDEKSA**
- **POSKRIBIMO ZA HIDRACIJO TELESA**

V Vrtcu Lendava - Lendvai Óvoda skrbimo za zdrav razvoj otroka. Zato v obdobju visokih temperatur prilagodimo in omejimo dejavnosti otrok na igriščih. Sončne kreme in repelente v vrtcu ne uporabljamo (v primeru zdravstvenih težav se obrnite na vzgojitelj/e/ice). Priporočamo pa, da imajo otroci v tem času:

- bidone z vodo (plastenke) in
- pokrivala; klobuki z UV zaščito in z legionarskim krojem.