



## Poradnik bezpiecznego opalania się

Śloneczne promieniowanie UV docierające do człowieka jest niewidzialną, niewielką częścią całkowitego promieniowania słonecznego. Mimo tego, ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie.

Skóra i oczy są najbardziej wrażliwe na działanie promieniowania UV. Bezpośrednią reakcją skóry na jego działanie jest powstanie rumienia (opalenizny). Jednak, przy dużych dawkach promieniowania UV i długotrwałej, jednorazowej ekspozycji na Słońce może dojść do ostrych oparzeń słonecznych. W perspektywie długofalowej, promieniowanie UV powoduje uszkodzenia skóry, które mogą prowadzić do jej nowotworów.

Intensywność promieniowania UV docierającego do Ziemi istotnie zależy od elewacji Słońca, w związku z tym jego natężenie zmienia się w zależności od szerokości geograficznej, pory roku i pory dnia, osiągając największe wartości w tropikach, latem i w południe.

Podstawowe zalecenia przy codziennej, wakacyjnej ekspozycji na promieniowanie słoneczne:

- w miarę możliwości ogranicz przebywanie w Słońcu w godz. 10-15, w tych godzinach otrzymujemy 60% dziennej dawki UV,
- w godzinach okołopołudniowych szukaj cienia, cień może zmniejszyć UV co najmniej o połowę,
- przebywając w górach pamiętaj, że UV wzrasta ok. 4% na każde 300 metrów wzrostu wysokości,
- nad morzem otrzymujesz więcej UV przez rozproszenie i odbicie od powierzchni piasku i wody,
- pamiętaj, że w pochmurny dzień również można się opalić, cienkie chmury przepuszczają większość promieniowania UV.

Jednostką miary promieniowania UV, dotyczącą jego oddziaływania na skórę człowieka jest Indeks UV (UVI). Zakres UVI rozciąga się od zera wwyż i jest dzielony na 5 poziomów: niski (2 i mniej), umiarkowany (3-5), wysoki (6-7), bardzo wysoki (8-10) i ekstremalny (11 i więcej). Im wyższa wartość UVI, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia rumienia i poparzeń skóry i tym szybszy czas ich pojawienia się. W Polsce w okresie letnim (w godzinach okołopołudniowych, w bezpośrednim słońcu) promieniowanie UV przyjmuje wartości wysokiego i bardzo wysokiego UVI.

Zalecana ochrona w zależności od wartości Indeksu UV:

- UVI niski – brak ochrony. Można bezpiecznie przebywać na zewnątrz.
- UVI umiarkowany i wysoki – zalecana ochrona. Należy szukać cienia w godzinach południowych. Założyć koszulę, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne i posmarować się kremem z filtrem.
- UVI bardzo wysoki i ekstremalny – wysoka ochrona. Należy unikać przebywania na zewnątrz w godzinach południowych. Szukać cienia. Koszula, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne oraz krem z filtrem są obowiązkowe.

Stopień szkodliwości promieniowania UV zależy nie tylko od ilości otrzymanego UV, ale także od indywidualnej wrażliwości skóry. Osoby o jasnej karnacji są bardziej narażone na niekorzystne działanie UV. W Polsce większość populacji posiada średnio wrażliwą skórę (II-III fototyp skóry). W naszym kraju w okresie letnim przy wysokim i bardzo wysokim UVI czas bezpiecznego opalania się dla osób ze średnio wrażliwą skórą zmienia się od 30 do 15 minut.

Prognoza Indeksu UV dla obszaru Polski oraz pomiary w czasie rzeczywistym dla wybranych miejsc w Polsce są dostępne na stronie: <http://pogodynka.pl/indeksuv>

Opracowanie: Julita Biszczuk-Jakubowska, IMGW-PIB