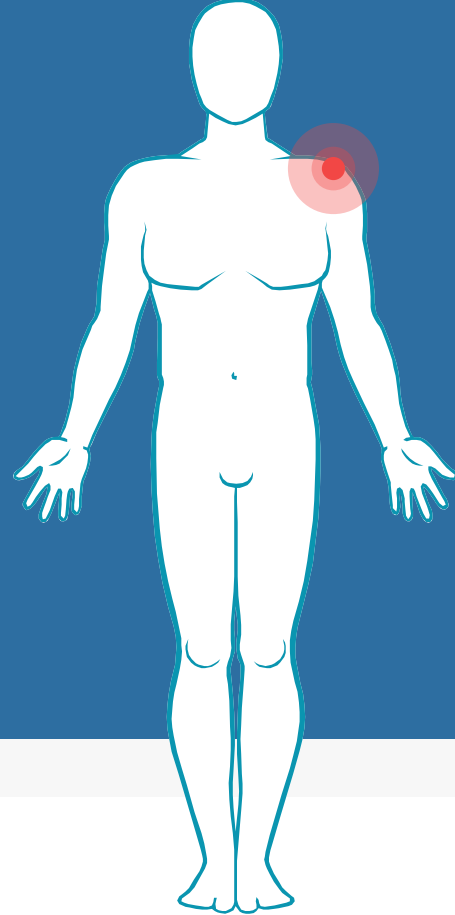


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Suojaudu auringolta



Auringonvalon hyödyt

- D-vitamiinit
- Lievittää stressiä
- Parantaa tiettyjä ihosairauksia



Auringonvalon hyödyt

- Kohottaa mielialaa
- Parantaa unta
- Lievittää kausittaisen masennuksen oireita



Auringonvalolle altistumisen haitat

- Voi aiheuttaa lämpöhalvauksen
- Voi aiheuttaa silmävaurioita - kaihia
- Voi aiheuttaa ihon ennenaikaista vanhenemista



Auringonvalolle altistumisen haitat

- Voi aiheuttaa ihosyöpää
- Ihon palaminen
- Ihomuutokset



Auringonvalolta suojautuminen

- Auringonvalon aiheuttamista ihon vaurioista suurin osa on estettävissä ...



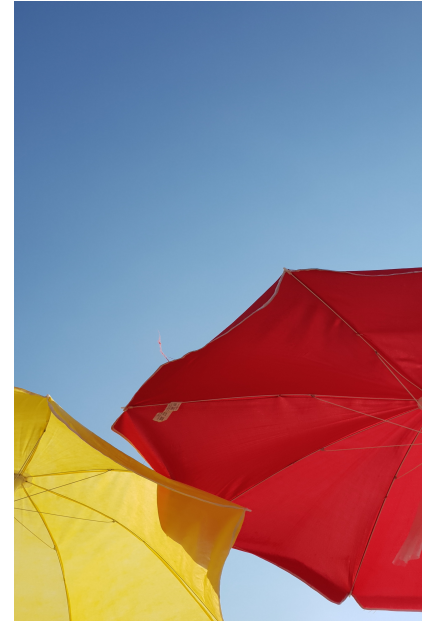
Auringonvalolta suojautuminen

- Aurinkovoide on levitettävä 20 minuuttia ennen aurinkoon menemistä ja sitä on levitettävä uudelleen kahden tunnin auringossaolon jälkeen, uinnin tai hikoilun jälkeen.



Auringonvalolta suojautuminen

- Kannattaa suojautua myös UV-aurinkolaseilla, pitkähihaisilla paidoilla tai lierihatulla
- Jos olet ulkona pitkiä aikoja, oleile rakennuksen, auronkosuojan tai puun varjossa





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.