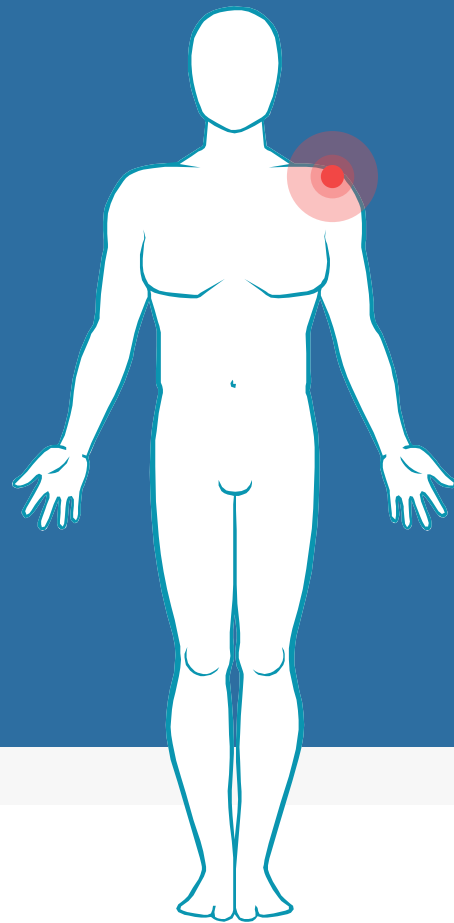


ON-CALL

Digitalni resurs

Budite svjesni sunca



Prednosti sunčeve svjetlosti

- opskrbljuje ljude vitaminom D
- Ublažava stres
- Liječi neke kožne poremećaje



Prednosti sunčeve svjetlosti

- Podiže vaše raspoloženje
- Poboljšava san
- Ublažava simptome sezonske depresije



Nedostatak izlaganja suncu

- Uzrokuje iscrpljenost uslijed vrućine
- Može uzrokovati oštećenja očiju – katarakte
- Uzrokuje prerano starenje kože



Nedostatak izlaganja suncu

- Može uzrokovati rak kože
- Dovodi do opekline od sunca
- Može uzrokovati toplinski udar
- Mijenja strukturu kože



Zaštita od sunca

- Velik dio oštećenja naše kože uzrokovane izlaganjem suncu može se spriječiti...



Zaštita od sunca

- Krema za sunčanje mora se nanositi 20 minuta prije izlaska na sunce i treba se ponovno primijeniti nakon dva sata na suncu i nakon plivanja ili teškog znojenja.



Zaštita od sunca

- Također se možete zaštititi UV sunčanim naočalama za filtriranje, dugim rukavima ili obrubljenim šeširom.
- Ako ćete biti vani dugo vremena, sjedite pod krovom zgrade, kišobranom ili stablom koje ima gustu hladovinu.





ON CALL



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.