

Sunce - prijatelj ili neprijatelj

Istraživanja su pokazala da 5 minuta provedenog na suncu, sa 5% izloženog tijela, 2 ili 3 puta tjedno može osigurati dovoljnu količinu vitamina D koje organizam treba za zaštitu zdravlja kostiju i zuba i za prevenciju nekih bolesti koštanog tkiva. Više od 20 minuta provedenog na suncu ne povećava dobre učinke vitamina D, a rizik oštećenja kože povećava se s količinom vremena izloženosti sunčevim zrakama.

Dugotrajno izlaganje suncu je opasno, dovodi do oštećenja kože i očiju. Djelovanje je kumulativno, tako sva oštećenja koža. Sunce djeluje na cijeli organizam pa može dovesti do različitih bolesnih stanja, primjerice sunčanice, toplinskog udara ili dehidracije uslijed prekomjernog izlaganja suncu, povećane aktivnosti i nedovoljnog konzumiranja tekućine.

Dužnost je odraslih, omogućiti djeci siguran boravak na zraku u ljetnim mjesecima.

To znači da djeci moramo omogućiti:

- primjerenu zaštitu biranjem pogodne odjeće (pamučna odjeća svijetlih boja)
- primjerene obuće (otvorene obuće)
- zaštititi kožu kremama sa zaštitnim faktorima (najmanje faktor 15)
- dovoljan unos tekućine
- izbjegavati boravak na otvorenom u dijelovima dana kada su uv zračenja najjača