



Jeste li upoznati s rizicima sunčevog zračenja?

Informacije za zaposlenike koji rade
na otvorenom

Svake godine u Švicarskoj u osoba koje rade na otvorenom bilježi se oko 1000 slučajeva svijetlog tipa raka kože uzrokovanog sunčevim ultraljubičastim zračenjem (UV zračenje). Pritom su posebno ugroženi glava i vrat. UV zrake mogu oštetiti kožu čak i uz blagu naoblaku i pri niskim temperaturama.

Savjeti za pravilnu zaštitu:

- Ako je moguće, zasjenite svoje radno mjesto ili prilagodite svoje radno vrijeme. Uvijek se držite hlada, osobito između 11 i 15 sati.
- Izloženu kožu što je više moguće prekrijte odjećom.
- Svijetli tip raka kože javlja se najčešće na najizloženijim dijelovima tijela (čelo, uši, usne, nos i vrat) na tijelu. Stoga u **lipnju i srpnju** prije svega dodatno zaštitite svoju glavu zaštitom za čelo i vrat.

- Započnite s nanošenjem kreme za zaštitu od sunčevog zračenja najkasnije **u travnju pa sve do sredine rujna** i obilno je nanosite nekoliko puta dnevno. Većina ljudi nanosi premalo kreme za zaštitu od sunčevog zračenja. Preporučuje se zaštitni faktor od najmanje 30.

Pažnja

Nakon hladne zime svi su željni sunca – razumljivo, ali i opasno. Zaštitite se od proljetnog sunca! Čak i kada nije toliko vruće, sunčeve zrake su štetne za vašu kožu.

Važno je obratiti pozornost na promjene na koži te se u slučaju promjena obratiti liječniku. Tek nagađanje da se pigmentirani madež mijenja dovoljan je razlog da ga pokažete liječniku.

Sve informacije o zaštiti od sunca možete pronaći na suva.ch/sonne ili na krebssluga.ch/sonnenschutz.

Informacije za oboljele od raka kože

Ako se u svom profesionalnom životu već dugi niz godina redovito izlažete suncu ili ste mu bili izloženi u prošlosti, vaš rak kože mogao bi biti profesionalna bolest. To se posebno odnosi na svijetle tipove raka kože. O tome svakako razgovarajte sa svojim liječnikom, čak i ako više ne radite. Vaš vam liječnik može savjetovati kako postupiti dalje.

Zaštita od sunca u slobodno vrijeme i za vrijeme godišnjeg odmora

Važno je zaštititi se od sunca i u slobodno vrijeme i za vrijeme godišnjeg odmora. Sunčeve zrake reflektiraju se na snijegu, vodi i pijesku, što pojačava učinak zračenja. Intenzitet sunca veći je i u planinama (porast od 10 % na 1000 metara nadmorske visine).

Zaštitite se jednako kao i na poslu

Nije uvijek moguće ostati u hladu tijekom svih aktivnosti. Stoga nosite pokrivalo za glavu, sunčane naočale i zaštitite kožu odjećom. Nanesite veću količinu kreme za zaštitu od sunčevog zračenja na sva nepokrivena područja kože.

Mislite na svoju obitelj

Dječja koža je osjetljiva i jače reagira na sunčevo zračenje. Stoga joj je potrebna posebna zaštita. Liga protiv raka za djecu preporučuje kremu za zaštitu od sunčevog zračenja sa zaštitnim faktorom od najmanje 30. Malu djecu do godinu dana ne bi trebalo izlagati suncu. Djeci i osobama s osjetljivom kožom preporučuje se nošenje odjeće s UV zaštitom.

Zaštita od raka kože uzrokovanog UV zračenjem:

Čak i kada je djelomično oblačno ...



...od travnja do rujna: nemojte zaboraviti na mjere osobne zaštite!



Dodatne napomene za
lipanj i srpanj:

- nosite zaštitu za čelo i vrat
- ili radite u hladu

Posebno zaštitite
glavu, tu se rak kože
najčešće javlja.

Čelo

Uši i nos

Usne

Vrat



Čelo

Uši i nos

Usne

Vrat

Suva

Postfach, 6002 Luzern
Tel. 058 411 12 12
www.suva.ch/88304.hr

Izdanje: rujan 2022.

Broj publikacije

88304.hr (dostupno samo u PDF formatu)

Kroatische Sprachversion

Version en langue croate

Versione in lingua croata