



## Rrezatimi diellor: A i njihni rreziqet?

Informacione për punëmarrësit që punojnë jashtë në natyrë

**Rrezatimi ultraviolet (rrezatimi UV) i diellit shkakton në Zvicër çdo vit rreth 1000 raste të sëmundjeve të kancerit lëkuror të çelët gjatë punës në natyrë. Më së shumti preken koka dhe qafa. Edhe në rastin e vranësirave dhe kur temperaturat janë të ulëta rrezet UV mund të dëmtojnë lëkurën.**

### **Kështu mbroheni siç duhet:**

- Bëni hije në vendin tuaj të punës, nëse është e mundur ose përshtatni kohët tuaja të punës. Në veçanti, kërkoni gjithmonë hije ndërmjet orës 11 dhe orës 15.
- Mbuloni me veshje sa më shumë që të jetë e mundur pjesët e zbuluara të lëkurës.
- Kanceri lëkuror i çelët shfaqet më së shpeshti në të ashtuquajturat zona trupore të ekspozuara ndaj diellit (ballë, veshë, buzë, hundë dhe qafë). Prandaj ruani në veçanti kokën, gjithashtu në **qershor dhe korrik** me një mbrojtëse për ballin dhe qafën.

- Lyeni disa herë në ditë me krem të mjaftueshëm kundër diellit më së shumti duke filluar nga prilli deri të paktën në shtator. Shumica e njerëzve përdorin shumë pak krem kundër diellit. Rekomandohet një faktor i mbrojtjes nga dielli prej të paktën 30.

### **Kujdes**

Pas një dimri të ftohtë drita e diellit preferohet – e kuptueshme, por edhe e rrezikshme. Mbrohuni nga dielli i pranverës! Edhe nëse nuk është fare nxehtë, rrezet e diellit janë të dëmshme për lëkurën tuaj.

Është e rëndësishme të vini re ndryshimet në lëkurë dhe nëse ka ndryshime shkoni te një mjek ose një mjeke.

Që kur ndjeni që një pigment ndryshon, është arsye e mjaftueshme për t'ia treguar një mjeku ose një mjekeje.

Të gjitha informacionet për mbrojtjen nga dielli i gjeni në [suva.ch/sonne](http://suva.ch/sonne) ose te [krebssliga.ch/sonnenschutz](http://krebssliga.ch/sonnenschutz).

### **Informacion për personat e prekur nga kanceri i lëkurës**

Nëse jeni ekspozuar rregullisht në diell gjatë shumë viteve në jetën tuaj profesionale ose nëse keni qenë më parë, në rastin e kancerit tuaj të lëkurës mund të bëhet fjalë për një sëmundje profesionale. Kjo vlen veçanërisht për format e çelëta të kancerit të lëkurës. Flisni patjetër për këtë me mjekun ose mjeken tuaj, edhe nëse nuk jeni më aktiv në punë. Mjeku ose mjekja juaj mund t'ju këshillojë në lidhje me masat e mëtejshme.

### **Mbrojtja kundër diellit gjatë kohës së lirë dhe pushimeve**

Edhe gjatë kohës së lirë dhe pushimeve është e rëndësishme të mbroheni nga dielli. Në dëborë, ujë dhe rërë rrezet e diellit reflektojnë, gjë që e përforcon më shumë ndikimin. Edhe në male intensiteti i diellit është më i madh (rritje prej 10 % për 1000 metra lartësi).

### **Mbrohuni njësoj si në punë**

Nuk është gjithmonë e mundur që të rrihi në hije gjatë të gjitha aktiviteteve. Prandaj mbani një kapelë, syze dielli dhe mbron lëkurën tuaj me veshje. Kremi kundër diellit duhet aplikuar mjaftueshëm në të gjitha pjesët e pambuluara të lëkurës.

### **Mendoni për familjen tuaj**

Lëkura e fëmijëve është e ndjeshme dhe reagon më shumë ndaj rrezatimit të diellit. Prandaj nevojitet një mbrojtje më e veçantë. Kategoria e kancerit rekomandon për fëmijët një krem kundër diellit me faktor mbrojtjeje kundër diellit të paktën 30. Fëmijët e vegjël deri në një vjeç nuk duhet të ekspozohen në diell. Tekstilet me mbrojtëse UV rekomandohen për fëmijët dhe personat me lëkurë të ndjeshme.

## Mbrojtja nga kanceri i lëkurës nëpërmjet UV:

Edhe në rastin e vranësirave të pjesshme ...



...nga prilli deri në shtator: Mos harro masat mbrojtëse personale!



Gjithashtu  
qershor dhe korrik:

- mbaj mbrojtëse për ballin dhe qafën
- ose puno në hije

Mbro veçanërisht  
kokën, aty shfaqet  
më shpesh kanceri  
i lëkurës.

Balli  
Veshët dhe hunda  
Buzët  
Qafa



Balli  
Veshët dhe hunda  
Buzët  
Qafa

### Suva

Postfach, 6002 Luzern  
Tel. 058 411 12 12  
[www.suva.ch/88304.sq](http://www.suva.ch/88304.sq)

Botimi: shtator 2022

### Numri i botimit

88304.sq  
(në dispozicion vetëm si PDF)

Albanische Sprachversion

Version en langue albanaise

Versione in lingua albanese