



Sunčevo zračenje: da li su vam poznati rizici?

Informacije za zaposlene koji rade
na otvorenom

U Švajcarskoj, sunčevo ultraljubičasto zračenje (UV zračenje) uzrokuje godišnje oko 1000 slučajeva nemelanomskog raka kože pri radu na otvorenom. Najpogođeniji su pre svega vrat i glava. UV zraci mogu da naškode koži i pri oblačnom vremenu i niskim temperaturama.

Ovako ćete se pravilno zaštititi:

- Ako je moguće, zaklonite svoje radno mesto senkom ili prilagodite radno vreme. Naročito između 11 i 15 časova pokušajte da budete u hladu.
- Pokrijte odećom što veću površinu kože.
- Nemelanomski rak kože se najčešće javlja na najizloženijim delovima tela (čelo, uši, usne, nos ili vrat). Zbog toga, tokom **juna i jula** naročito zaštitite glavu dodatnim zaklonom za čelo i zaštitnom za vrat.

- Najkasnije **od aprila, pa barem do septembra** bogato se mažite kremom za sunčanje više puta na dan. Većina ljudi nanosi suviše malo kreme za sunčanje. Preporučuje se zaštitni faktor od najmanje 30.

Pažnja

Nakon hladne zime javlja se čežnja za suncem. To je razumljivo, ali takođe opasno. Čuvajte se prolećnog sunca! Čak i kada još uvek nije toliko vruće, sunčevi zraci su štetni za vašu kožu.

Važno je voditi računa o promenama na koži i obratiti se lekaru u slučaju bilo kakvih promena. Sam vaš osećaj da se promenio neki pigmentirani mladež dovoljan je razlog da odete lekaru.

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

Informacije za obolele od raka kože

Ako ste u svom profesionalnom životu godinama i ravnomerno izloženi ili bili izloženi suncu, vaš rak kože možda jeste profesionalna bolest. Ovo se naročito odnosi na oblike nemelanomskog raka kože. Svakako porazgovarajte o tome sa svojim lekarom, čak i ako više ne radite. Vaš lekar može vas posavetovati kako da postupate nadalje.

Zaštita od sunca u slobodno vreme i za vreme odmora

Takođe je važno da se zaštitite od sunca u slobodno vreme i za vreme odmora. Sunčevi zraci se reflektuju o sneg, vodu i pesak, čime se samo pojačava njihovo dejstvo. I na planinama je sunčev intenzitet veći (raste za 10 % na svakih 1000 metara visine).

Štitite se na isti način kao i na poslu

Nije moguće da se sve vreme dok radite držite senke. Zbog toga pokrijte glavu, nosite naočare za sunce i zaštitite kožu odećom. Bogato namažite kremu za sunčanje na sve nepokrivene delove kože.

Mislite na svoju porodicu

Dečja koža je osetljiva i snažno reaguje na sunčevo zračenje. Zbog toga je neophodna naročita zaštita. Liga protiv raka preporučuje za decu kremu za sunčanje sa zaštitnim faktorom od barem 30. Bebe do godinu dana ne treba izlagati suncu. Za decu i osobe sa osetljivom kožom preporučuju se tekstilni materijali sa UV zaštitom.

Zaštita od raka kože izazvanog UV zračenjem:

Čak i kada je delimično oblačno ...



... od aprila do septembra: ne zaboravite ličnu zaštitu!



Dodatne napomene za
jun i jul:

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

Zaštitite naročito
glavu, tamo 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.sr

Izdanje: septembar 2022.

Broj publikacije

88304.sr
(dostupno samo PDF formatu)

Serbische Sprachversion

Version en langue serbe

Versione in lingua serba