

AJ PRE OPAĽOVANIE
V SOLÁRIU PLATÍ, ŽE
VŠETKÉHO VEĽA ŠKODÍ.

SOLÁRIÁ A ZDRAVIE

V posledných desaťročiach sa opaľovanie v soláriu stalo obľúbeným spôsobom skrášenia pokožky. Soláriá sú zariadenia, v ktorých sa zákazníci dobrovoľne vystavujú pôsobeniu umelých zdrojov ultrafialového žiarenia. Podľa údajov medzinárodných vedeckých a odborných inštitúcií (WHO a IARC – medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny) sa potvrdilo, že používanie solárií môže byť významne nebezpečné z hľadiska vzniku rakoviny kože. Osoby, ktoré veľmi často používajú soláriá, majú 2,5- až 3-krát väčšiu pravdepodobnosť vzniku melanómu kože.

1

KELTSKÝ TYP:

- ☀ pleť nápadne svetlá, početné pehy, ryšavé vlasy, modré oči
- ☀ reakcia na slnko je ťažká a bolestivá, sčervenanie
- ☀ opálenie po 1 – 2 dňoch



EURÓPSKY TYP SO SVETLOU PLEŤOU:

- pleť svetlá, pehy zriedka, vlasy blond, oči modré, zelené, šedé ☀
reakcia na slnko ťažká a bolestivá ☀
opálenie malé s olupovaním ☀



EURÓPSKY TYP S TMAVOU PLEŤOU:

- ☀ pleť svetlohnedá, žiadne pehy, vlasy tmavohnedé, oči hnedé
- ☀ reakcia na slnko je zriedka alebo len mierna
- ☀ opálenie priemerné



STREDOMORSKÝ TYP:

- pleť hnedá, olivová, vlasy tmavohnedé, oči tmavé ☀
reakcia na slnko žiadna ☀
opálenie silné a rýchle bez sčervenania ☀





ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

RIZIKÁ SPOJENÉ SO SOLÁRIOM MÔŽETE ZNÍŽIŤ, AK SA BUDETE RIADIŤ TÝMITO RADAMI:

- 1 AK SOLÁRIUM, TAK LEN PRE DOSPELÝCH (NAD 18 ROKOV)**
Opalovanie v soláriu nie je vhodné pre deti a mladistvých, ktorých koža je tenšia a preto citlivejšia na účinky UV žiarenia.
- 2 REŽIM OPALOVANIA PRISPÔBTE VAŠEJ KOŽI**
Zistite si fototyp pokožky a prispôbte mu interval a čas opalovania. Pamätajte, že používanie solária nie je vhodné pre osoby s tzv. keltským typom kože.
- 3 AK MÁTE ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY ALEBO UŽÍVATE LIEKY NENAVŠTEVUJTE SOLÁRIUM**
Poradte sa o vhodnosti opalovania v soláriu s Vaším ošetrojúcim lekárom. Účinky niektorých liekov a expozícia UV žiareniu sa môžu vzájomne ovplyvňovať.
- 4 OPAĽUJTE SA S MIEROU**
Hoci vhodná frekvencia využívania solária je veľmi individuálna a závisí od fototypu pokožky, dermatológovia spravidla neodporúčajú viac ako 10 až 20 návštev solária ročne. Po intenzívnej opalovacej kúre si doprajte prestávku aspoň 4 týždne.
- 5 NEOPAĽUJTE SA V ROVNAKÝ DEŇ NA SLNKU AJ V SOLÁRIU**
Predídete tak prekročeniu dennej dávky UV žiarenia a nežiaducemu spáleniu kože.
- 6 PRI OPALOVANÍ SI CHRÁŇTE KOŽU I ZRAK**
Pred UV žiarením chráňte citlivé časti pokožky, najmä jazvy, materské znamienka, tetovanie a tiež genitálie. Používajte tiež špeciálne ochranné okuliare s UV filtrom pre soláriá.
- 7 POUŽÍVAJTE VŽDY IBA ŠPECIÁLNU SOLÁRNU KOZMETIKU**
Kozmetika používaná na opalovanie na slnku nie je vhodná do solária. Niekoľko hodín pred a po opalovaní nepoužívajte make-up, ani parfumy, či deodoranty.
- 8 NIE JE SOLÁRIUM AKO SOLÁRIUM**
Všímajte si, či Vám vie personál solária odborne poradiť a vyhýbajte sa prevádzkam, ktoré ponúkajú výrazné opálenie pokožky v priebehu krátkeho času.



AK SA VÁM NA KOŽI OBJAVIA ČERVENÉ ŠKVRNY, OPUCHY, MENÍ SA TVAR, VEĽKOŠŤ A VLASTNOSTI ZNAMENKA, NAVŠTÍVTE KOŽNÉHO LEKÁRA!

**SOLÁRIUM NENAHRADÍ
NÁŠMU TELU TO, ČO MU DÁVA
SLNKO, A TO VITAMÍN D.**