

- Οι βλάβες που δημιουργούνται στο δέρμα από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, δεν αποκαθίστανται με την πάροδο του χρόνου.
- Η επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα είναι αθροιστική και οι αρνητικές συνέπειες συσσωρεύονται στο πέρασμα του χρόνου, αν δεν είμαστε προσεκτικοί.
- Η παρατεταμένη και ανεξέλεγκτη έκθεση στον ήλιο, οδηγεί στην πρόωρη γήρανση του δέρματος.



Με την επιστημονική
συνεργασία της Ελληνικής
Δερματολογικής & Αφροδισιολογικής
Εταιρείας

Το ΔΕΡΜΑ δεν ξεχνά πόσες ώρες το
αφήσαμε απροστάτευτο στον ήλιο!

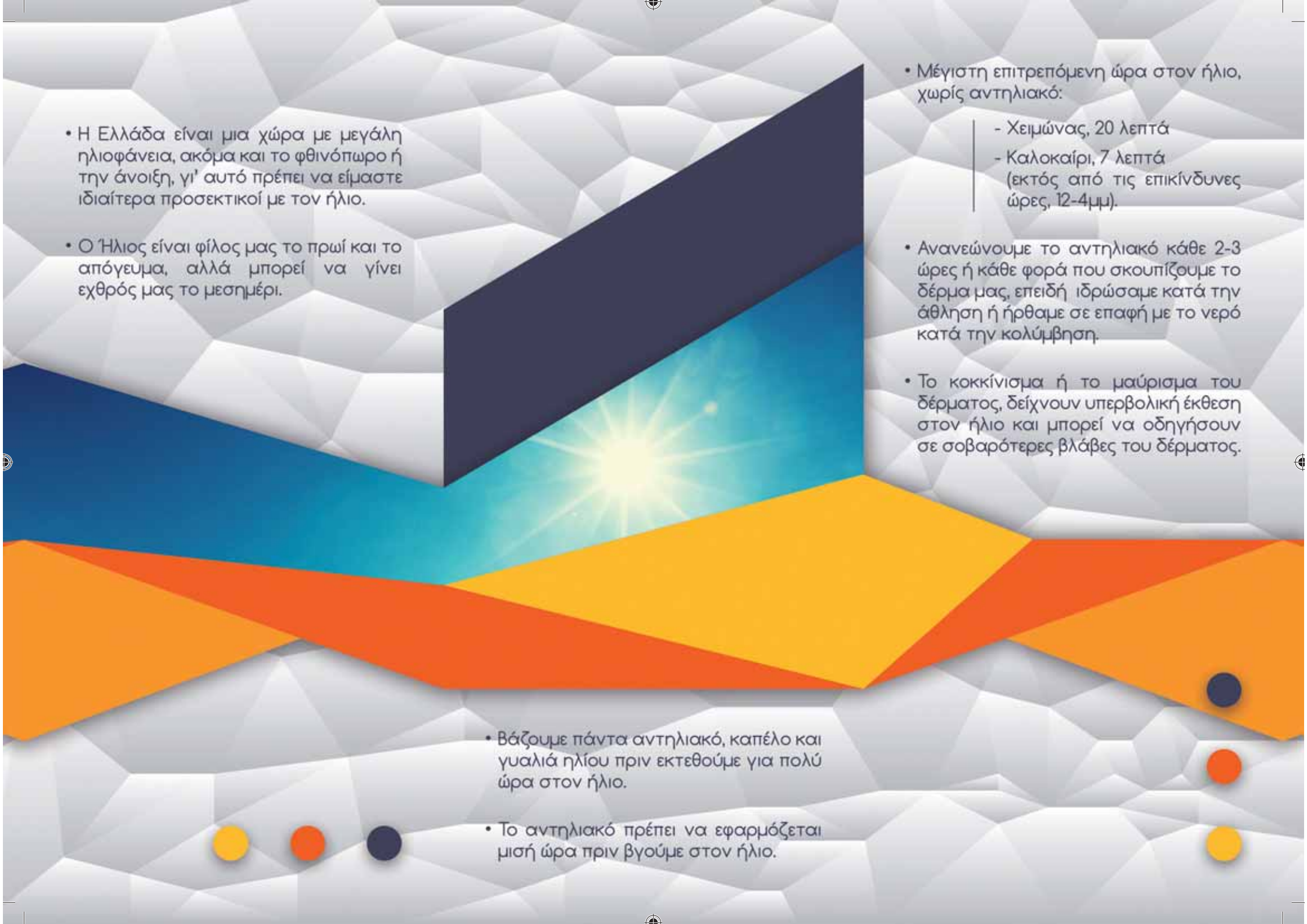
ΕΘΝΙΚΟ
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΘΗΝΑ 2018

ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



- Η Ελλάδα είναι μια χώρα με μεγάλη ηλιοφάνεια, ακόμα και το φθινόπωρο ή την άνοιξη, γι' αυτό πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τον ήλιο.

- Ο Ήλιος είναι φίλος μας το πρωί και το απόγευμα, αλλά μπορεί να γίνει εχθρός μας το μεσημέρι.

- Μέγιστη επιτρεπόμενη ώρα στον ήλιο, χωρίς αντηλιακό:

- Χειμώνας, 20 λεπτά
- Καλοκαίρι, 7 λεπτά
(εκτός από τις επικίνδυνες ώρες, 12-4μμ).

- Ανανεώνουμε το αντηλιακό κάθε 2-3 ώρες ή κάθε φορά που σκουπίζουμε το δέρμα μας, επειδή ιδρώσαμε κατά την άθληση ή ήρθαμε σε επαφή με το νερό κατά την κολύμβηση.

- Το κοκκίνισμα ή το μαύρισμα του δέρματος, δείχνουν υπερβολική έκθεση στον ήλιο και μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρότερες βλάβες του δέρματος.

- Βάζουμε πάντα αντηλιακό, καπέλο και γυαλιά ηλίου πριν εκτεθούμε για πολύ ώρα στον ήλιο.

- Το αντηλιακό πρέπει να εφαρμόζεται μισή ώρα πριν βγούμε στον ήλιο.