

Jak se správně opalovat?

Léto je čas dovolených, vody a slunce. Předejděte rizikům spojeným se sluncem a slunečním zářením a vyberte si správný opalovací přípravek podle vašeho fototypu.



Je důležité zjistit, který ze čtyř typů pokožky máte, protože každý z nás se může slunit jinak dlouhou dobu.

Fototyp I je na slunce citlivý a neměl by na něm bez ochrany strávit víc než 5 - 10 minut.

Fototyp II se může opalovat 10 - 20 minut.

Fototyp III je nejčastější a slunit se bez problémů zvládne 20 - 30 minut.

Fototyp IV vydrží na sluníčku až 45 minut.

Při výběru opalovacího přípravku se vždy dívejte jakou výší ochranného faktoru SPF je označený. Nejvyšší běžně dostupný ochranný faktor je 50+. Opalovací prostředky mohou být voděodolné nebo odpuzující písek. Voděodolné přípravky vydrží cca čtyři 20 minutové koupele. Jsou vyráběny v různých texturách tak, aby vyhovovaly všem typům pleti. Na trhu najdeme olejové, krémové i mléčné textury. Všechny opalovací přípravky aplikujte vždy v dostatečném množství. Doporučená dávka je 30 až 35 ml podle tělesné konstituce.

Opalování u dětí

U dětí je použití opalovacích prostředků doporučeno až u batolat starších půl roku. Do 6 měsíců věku by se neměli kojenci vystavovat přímému slunci vůbec. Batolata mladší než 2 roky je potřeba chránit oděvem a nevystavovat přímému slunci. Starší děti by měly používat opalovací prostředky s nejvyšším SPF , vždy podle intenzity záření a doby slunění.

Co použít po opalování

Nezapomínejte se o pokožku starat ani po opalování. Na trhu je celá řada produktů s obsahem pečujících látek, které pokožku zklidní a vyživí. Doporučujeme se při jejich nákupu řídit radou odborníka - lékaře, lékárníka. V naší lékárně najdete širokou nabídku kvalitních, pečujících přípravků. Rádi Vám s jejich výběrem [poradíme](#).

Chraňte se před UV zářením

Proti silnému působení slunečního světla je vhodné "využít stín" (klobouk, slunečník, stromy atd.). Ochranná schopnost oděvu závisí na jeho barvě. Nejlépe chrání barevné oděvy, které pohlcují více UV i viditelného světla a infračerveného záření. Oči bezpečně ochrání tmavé sluneční brýle, nejlépe s testovaným UV filtrem.

Zlobí Vás mateřské znaménko a bojíte se rakoviny kůže? Nepodceňujte příznaky a nechte se zkontrolovat v naší [kožní ambulanci](#).

SPOJTE SE S NÁMI



ODBĚR NEWSLETTERU

Odesláním registrace souhlasím se zasíláním newsletteru a potvrzuji, že jsem si přečetl(a) [Informace o zpracování osobních údajů pro odběratele newsletteru](#).

 **AMBULANCE**

Ambulance chronických ran ARIP

 **ODDĚLENÍ**

 **O NEMOCNICI**

O nemocnici

 **KONTAKTUJTE NÁS**

 +420 583 331 111

Ambulance bolesti

Centrální laboratoř

To je naše nemocnice

@ info@nemocnicesumperk.cz

Ambulance plastické chirurgie

Centrální příjem

Identifikační údaje



Ambulance praktického lékaře

Centrální operační sály a sterilizace

Řízení kvality

Anesteziologická ambulance

Dětské a novorozenecké oddělení

Zaměstnanci

Angiologická ambulance

Gastroenterologické oddělení

Organizační schéma

Chirurgická ambulance

Gynekologické oddělení

Orgány společnosti

Diabetologická ambulance

Chirurgické oddělení

Správa a provoz

[Kompletní přehled >](#)

[Kompletní přehled >](#)

Ochrana osobních údajů

ODBĚR NEWSLETTERU

Zadejte Váš e-mail

Přihlásit

Odesláním registrace souhlasím se zasláním newsletteru a potvrzuji, že jsem si přečetl(a) [Informace o zpracování osobních údajů pro odběratele newsletteru.](#)

MAGAZÍN

© 2021, Nemocnice Šumperk | Všechna práva vyhrazena