за УВ лъчението

ИСТИНИ
Тенът е вид самозащита на нашето тяло срещу по-нататъчно увреждане от УВ лъчение
Тъмен тен върху бяла кожа осигурява слаба защита, равна на слънцезащитен фактор 4
До около 80% от слънчевото УВ лъчение може да проникне през лека облачна покривка. Лека мъгла (мараня) в атмосферата може дори да повиши облъчването с УВ лъчение
Водата осигурява само минимална защита от УВ лъчение, а отражението от повърхността й може да повиши УВ-облъчването
УВ-лъчението е по-слабо през зимните месеци, но отражението от снега може да удвои крайното облъчване, особено на голяма надморска височина. През пролетта, когато температурите са ниски, лъчите на слънцето са много силни.
Слънцезащитните кремове не трябва да се използват за удължаване на времето на излагане на слънце, а за да се увеличи защитата по време на облъчване със слънчево УВ лъчение. Защита, която те осигуряват, зависи до голяма степен от правилното им използване.
Облъчването с УВ лъчение се натрупва през деня.
Слънчевото изгаряне се причинява от УВ лъчение, което не може да бъде усетено. Усещането за топлина е в резултат на инфрачервеното лъчение в слънчевия спектър, а не от УВ лъчение.

Световната здравна организация (СЗО) отделя децата като особено рискова група при облъчване с УВ лъчение като основните причини за това са:

☼ Детската кожа е по-тънка и по-чувствителна и дори кратко време прекарано на открито на обяд, може да доведе до сериозни изгаряния.

☼ Прекомерното излагане на слънце и изгаряния в детска възраст са предпоставка за по-широкото разпространение на кожен рак в по-късните години от живота.

☼ Не трябва да се забравя, че човешкият организъм „помни“ увреждания от УВ лъчение в миналото и те са предпоставка за развитие на последващи негативни ефекти върху здравето.

☼ Слънчевото изгаряне удвоява риска от рак на кожата.

