☼ **Избягвайте излагането на слънце от11.00 ч. преди обед до 15.00 ч.!** Максималните температури за деня се достигат точно в тези часове и съществува риск и от топлинен удар.

☼ **Не използвайте ултравиолетови лампи през зимата!**

☼ В случай на инцидентни слънчеви изгаряния винаги търсете личния лекар или се обърнете към специалист-дерматолог. Към специалист-дерматолог трябва да се обърнете (независимо от периода на годината) и ако забележите, че по тялото на детето започват да се появяват множество нови бенки (особено такива с асиметрична, неправилна форма и диаметър, по-голям от гума на молив).



Ултравиолетовият индекс UVI е създаден от СЗО по Програмата за околна среда на Обединените нации и Световната метеорологична организация, като част от усилията да се повиши съзнанието на обществеността за риска от излагане на слънце. Той е един вид мярка за интензивност на ултравиолетовите лъчи на земната повърхност, а също и показател за възможността им да предизвикват увреждания върху кожата на човека.

В много страни УВ индекс се представя в прогнозата за времето.



