

Päikesekaitsevahendid:

Suviti on meri peamiseks sihtmärgiks miljonitele turistidele. Kuna päikesest lähtuvad UVA- ja UVB-kiirgused võivad põhjustada nahavähki ning päikesepõletust, tuleks päevitajatel kindlasti kasutada päikesekaitsevahendeid. Seega on Euroopa Komisjon tarbijaile mõeldes töötanud välja uudse ning lihtsa süsteemi päikesekaitsevahendite märgistamiseks.

Oluline on, et kõik tarbijad teaksid, et ükski päikesekaitsevahend ei taga 100%-list kaitset UV-kiirguse eest ning nahavähi teke võib olla seotud liigse UV-kiirgusega.

Kuni tänaseni on olnud päikesekaitsevahendite märgistamises kitsaskohti, eriti selles osas, mis puudutab UVA- ja UVB-kiirguste erinevusi. UVB-kiirgus põhjustab nn. päikesepõletusi, UVA-kiirgus põhjustab aga eelkõige naha enneaegset vananemist. Mõlemad kiirguse tüübid on aga nahavähi teke olulisteks faktoriteks.

Kuigi paljud päikesekaitsevahendid sisaldavad ka UVA-kiirguse vastaseid kaitsevahendeid, on tarbijatel olnud seda praegusest märgistusest keeruline välja lugeda, sest erinevatel tootjatel on tänaseni olnud erinevad märgistuse variandid ning on puudunud ühtne süsteem.

Nüüd aga vastavalt Euroopa Komisjoni otsusele on tootjad hakanud tutvustama ja kasutama uut märgistamissüsteemi, mida kasutatakse päikesekaitsevahenditel juba käesoleval suvel.

Päikesekaitsevahendid, mis kaitsevad UVA- kiirguse eest.



Oluline on, et kõik tarbijad teaksid isegi kõige suurema SPF- ga ja UVA-kiirguse kaitsefiltriga päikesekaitsevahendid ei taga paraku täielikku kaitset UV-kiirguse eest.

Seega ükski päikesekaitsevahend ei taga 100%-list kaitset UV-kiirguse eest

Lisaks päikesekaitsevahendite kasutamisele peaksid tarbijad tähelepanu pöörama ka järgmistele asjaoludele:

- otsest päikesekiirgust tuleks vältida kella 11-15-ni;
- kindlasti tuleks kanda riideid (T-särke), mütsi ja päikeseprille;
- beebisid ja väikelapsi tuleb kaitsta otsese päikesekiirguse eest.

Päikesekaitsevahendid tuleb peale kanda korrektselt:

Selleks, et saavutada päikesekaitsevahenditel lubatud kaitse (SPF), tuleb arvestada vahendi koguseks 2 mg/cm².

Kuidas nautida päikest ohutult!



- Välgi otsest päikesekiirgust kella 11...15-ni;



- Otsese päikesekiirguse vältimiseks kannu sobivaid riideid – näiteks mütsi, T-särki ja päikeseprille;



Oluline on kaitsta lapsi UV-kiirguse eest, kuna liigne päikesekiirgus võib tõsta nende riski haigestuda nahavähki täiskasvanuna. Dermatoloogid soovitavad kaitsta beebisid ja väikelapsi otsese päikesekiirguse eest sobiva riietuse abil.

- Kaitske beebisid ja väikelapsi otsese päikesekiirguse eest;



Kasutage päikesekaitsevahendit piisavas koguses.

Kasutage päikesekaitsevahendeid korduvalt! Päikesekiirguse eest kaitse säilitamiseks on oluline kasutada päikesekaitsevahendeid igakord pärast ujumist ning kuivatamist.