



Sun ce

pri jatelj ili
n epr iatelj

Kako se sačuvati od šetnog djelovanja sunca



ZDRAVIJE
U HLADU
PITI LIMUNADU.



Za odlazak na sunce odaberi rane prijepodnevnne i kasne poslijepodnevnne sate.

Kada je tvoja sjena kraća od tijela (od 10 do 16 sati), skloni se sa sunca.

Izlazak na sunce = odjeća + pokrivalo + naočale

Za zaštitu kože koristi proizvode visokih faktora koji će ti omogućiti siguran boravak na suncu.

Nanosi ih bogato i često (svaka 2 sata), posebno nakon kupanja, brisanja, znojenja.

Pazi, i dok si u moru sunce te prži!

Nmaži se i kada je oblačno jer zrake sunca prodiru i kroz oblake.

Ne zaboravi na odbijanje sunčevih zraka od vode, pijeska, trave, betona, snijega...

Nezaštićenoj koži sunce se osvećuje bolnim opekotinama.

Pij puno tekućine.

Nakon boravka na suncu isperi kožu i ugodi joj umirujućim mlijekom za tijelo.

Reci mami, tati, baki, djedu da savjete o pravilnoj zaštiti od sunca mogu potražiti u ljekarnama kod svojih farmaceuta!

Zaštitimo kožu danas da sutra ne bude prekasno!



Projekt "Zdravi grad – Rijeka"

Tekst pripremile: Monika Zbašnik mag. pharm., Nađa Bjelan mag. pharm.,
Ivona Kalebić mag. pharm., Ivana Božić mag. pharm.
Ljekarna Jadran Rijeka, www.ljekarna-jadran.hr

Urednik: mr. sc. Irena Deže-Starčević, prof.

Grafičko oblikovanje: Kristina Rena, Dragon

Tisak: Zambelli

Za izdavača:

Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb



ZDRAVSTVENA USTANOVA
L J E K A R N A
J A D R A N
R I J E K A