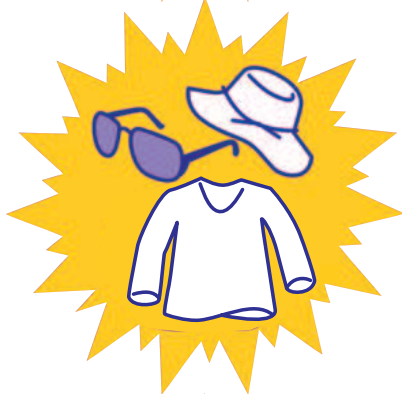


# Jak się właściwie chronić?



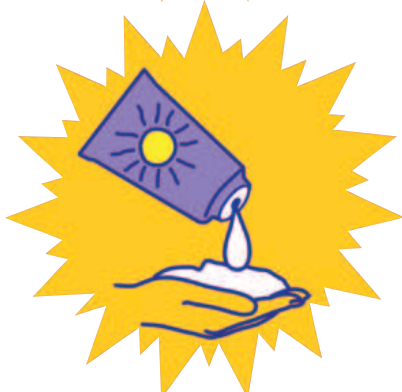
## 1. Unikać bezpośredniego światła słonecznego

- ✓ Stosować elastyczne godziny pracy – spędzać przerwy w cieniu
- ✓ Unikać słońca w godzinach południowych
- ✓ Nigdy nie przebywać na słońcu dłużej niż jest to absolutnie konieczne
- ✓ Zacieniać obszar pracy



## 2. Odzież

- ✓ Nosić odzież wierzchnią i spodnią z długimi rękawami
- ✓ Stosować nakrycie głowy z ochroną uszu i szyi



## 3. Nakładać krem na nieosłonięte części ciała

- ✓ Twarz, zwłaszcza okolice oczu i ust, a także uszy i szyja
- ✓ Ręce, odkryte przedramiona lub nogi
- ✓ Zalecany jest SPF 30 (SPF = wskaźnik ochrony przeciwslonecznej)



**Chroń się przed popa-  
rzeniami słonecznymi**