

Mīts: Sauļošanās ir veselīga, jo mums Latvijā ir tik maz saules!

Patiesība: PĀRMĒRĪGA SAUĻOŠANĀS var būt ĻOTI BĪSTAMA, tā rada paaugstinātu ādas vēža un kataraktas risku. Ja saules ultravioletās aktivitātes indekss ir lielāks par 6, pat 15 minūšu laikā var apdedzināties! Šādos gadījumos pareizi jāplāno darba laiks, jālieto darba apģērbs, saulesbrilles, galvassega un saules aizsargkrēms.

