

## ZAŠTITA OD SUNCEVOG ZRACENJA

**Prof. dr Miroslav Hrnjak**

Institut za medicinu rada ZPM, Vojnomedicinska akademija, Beograd

U suncevom zracenju 8,3% cini ultravioleto zracenje, 38,9 vidljivo i 52,8% infracrveno zracenje. Na koži suncevo zracenje izaziva akutne promene u vidu crvenila, opekotina, tamnjenja i zadebljanja kože. Može da prouzrokuje fotosenzibilizaciju (reakcija preosetljivosti), pogoršanje nekih sistemskih oboljenja koja se ispoljavaju na koži i promene u odbrambenom odgovoru kod nekih virusnih infekcija (HIV ili AIDS). Hronicno izlaganje kože može da izazove degenerativne promene (starenje kože) i maligne promene (rak nepigmentnih celija i rak pigmentnih celija kože). Suncevo zracenje i povecana spoljna temperatura vazduha uzrokuju suncanicu, toplotni udar, toplotni kolaps i toplotne grceve. Suncevo zracenje najviše je izraženo oko podne ili između 13,00 i 14,00 h u letnjem racunanju vremena. U cilju zaštite treba izbegavati izlaganje suncevom zracenju od 10,00 do 16,00 h i pratiti dnevnu prognozu indeksa ultravioleto zracenja. Decu do godinu dana ne treba izlagati direktnom suncevom zracenju. Treba nositi šešir sa širokim obodom (15-20 cm) i koristiti preparate za zaštitu od sunca. Odeca treba da pokriva telo, ruke i noge. Široka odeca bolje štiti od tesne – najbolja je majica dugackih rukava sa velikom kragom. Razvucena i iznošena odeca manje štite. Najefikasniji su gusto tkani ili pleteni deblji materijali. Dvostruki materijal štiti bar dva puta više od jednostrukog. Materijal od 100% poliestera pruža 2-3 puta vecu zaštitu od drugih materijala. Najlon takode dobro štiti. Materijali tamnije boje efikasnije štite od suncevog zracenja u odnosu na svetlije. Crna pamucna tkanina štiti 5 puta bolje nego bela, a plava boja bolje od roze. Težak rad na otvorenom prostoru treba prekinuti kad temperatura dostigne 30 °C, između 30 °C i 35 °C može se obavljati srednje težak rad, između 35 °C i 38 °C samo laki rad, a iznad 38 °C treba prekinuti svako obavljanje fizicke aktivnosti.