

- Niewielkie ilości promieniowania słonecznego są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych
- Poparzenia słoneczne spowodowane promieniowaniem UVB mogą uszkodzić komórki skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka – nowotworu złośliwego skóry
- Im jaśniejsza cera, tym wrażliwsza na działanie promieni słonecznych
- Należy chronić niemowlęta i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem UV i uczyć je bezpiecznego korzystania ze słońca
- Korzystanie z solarium jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia młodzieży i jest niedozwolone przed ukończeniem 18 roku życia

Negatywne skutki zdrowotne nadmiernego promieniowania ultrafioletowego:

- poparzenia skóry
- fotostarzenie się skóry
- fotoalergia
- nowotwory skóry np. czerniak
- fotodermatozy – nienowotworowe choroby skóry
- przebarwienia skóry
- choroby oczu



Image: Freepik.com