

# UV-SUGÁRZÁS? VÉDEKEZZ ELLENE!



A napfény UV-sugarainak hatására érzékeny, sérülékeny válik a bőröd és az öregedés jelei is korábban jelentkezhetnek rajta. Így óvd a bőröd!

## MENNYI IDŐ KELL A LEÉGÉSHEZ?



Világos bőr:  
10-20 perc

(nyáron, fényvédelem nélkül)



Sötétebb bőr:  
30-60 perc

## A FAKTORSZÁM (SPF – Sun Protection Factor)

Megmutatja, mennyivel többet lehetsz a napon a leégés veszélye nélkül.

Ha kb. 20 perc alatt égsz le,  
akkor 20-as faktorszámú készítménnyel  
400 percig (6,5 óra) védheted meg magad.  
Ez az idő nem nő a használatok számával!

Nyár elején: legalább 50-es faktorszámú készítmény

Már leburnultál? 15-30 faktorszámú is elég

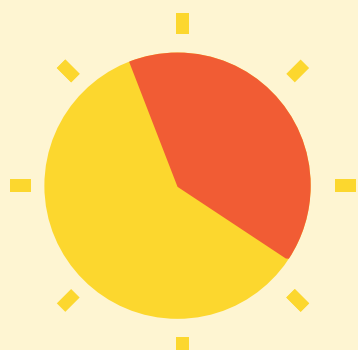
Gyermekeknek, nagyon világos bőrűeknek: 50-100 faktoros készítmény

## UV-A ÉS UV-B VÉDELEM

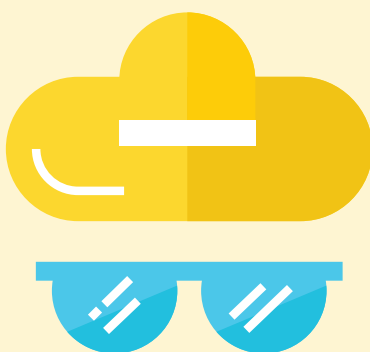
Az UV-B sugarak elleni védelmet az SPF (faktorszám) mutatja.

Az UV-A védelem (UV-A-PF) általában ennek egyharmada. Minél magasabb, annál jobb.

## FOGADD MEG EZEKET A TANÁCSOKAT IS!



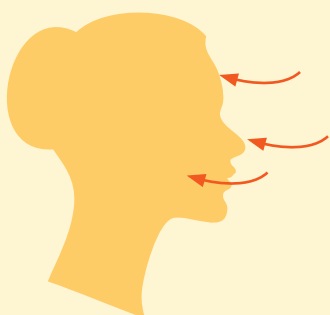
Ne menj a napra 11 és 15 óra között!



Vízparton viselj napszemüveget,  
sapkát vagy kalapot.



Használd a bőrödnek megfelelő faktorszámú,  
vízálló fényvédő készítményt.



Az arcodat, orrod és a homlokodat  
magasabb faktorszámú készítménnyel véd!



Fürdés után ne felejtse el újra használni  
a fényvédőt, akkor is, ha az vízálló!



Végül mindig hidratáld a bőröd napozás  
utáni készítménnyel.