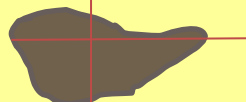




## Mit kell megfigyelnünk az anyajegyeinken?

Bőrrák az esetek 30%-ban meglévő anyajegyéből alakul ki, 70%-ban új elváltozás!

### Figyelmeztető jelek:



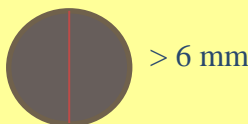
asszimmetria



egyenlőtlen a határa



eltérő színek vannak benne



6 mm-nél nagyobb átmérő vagy gyorsan nő



„megmozdul”,  
kiemelkedik, elváltozik

**Ha a fentiek közül bármelyiket tapasztalja meglévő vagy új anyajegynél, mielőbb forduljon bőrgyógyászhoz!**

## „Napfény, szabadság, szeretem...”, de vajon a bőröm is szereti?

A napfény hozzájárul a megfelelő D-vitamin képződéshez a szervezetünkben, ezért sokan azt gondolják, hogy ehhez csak napozni kell. A napfénynek számos hasznos, pozitív hatása van, de tudnunk kell azt is, hogy a bőrrák kialakulásában a napfény ultraviola (UV) sugárzása az első számú kockázati tényező!

A bőrráknak különböző típusai vannak, a legveszélyesebb a melanoma néven ismert rosszindulatú bőrdaganat. Kialakulásának megelőzésében a legfontosabb a napfényvédelem.

### Ha napon tartózkodik, mindig:

- Védje a bőrét ruházattal
- Használjon napfényvédő krémet
- Védje a fejét kalappal, sapkával
- Használjon UV szűrős napszemüveget
- Kerülje a napot 11.00 és 15.00 óra között
- Egyszerre 15-20 percnél többet ne legyen közvetlenül a napon.



### A gyermekeket egyáltalán ne „napoztassa”!

A gyermekek bőre legérzékenyebb és a gyermekkori napégés az egyik legfőbb rizikófaktor a melanoma kialakulásában! Mindig védje a bőrüket a napon!

### Napozási kisokos

- A felhők nem tudják a napfény UV sugárzását kiszűrni, sőt, 80%-át átengedik! Ezért felhős időben is le lehet égni.
- A napfényvédelem kialakulásához időre van szükség. A napon való tartózkodás előtt legalább 30 perccel be kell kenni a bőrünket ahhoz, hogy megfelelően védje a naptej.
- A napfényvédő krémezést két óránként ismételni kell, vagy ha a vízből kijövünk, rögtön utána.
- A napfényvédő krém önmagában nem nyújt teljes védelmet, főleg, ha sokat vagyunk a napon. A krémezés mellett fontos a megfelelő UV szűrős ruha, sapka és napszemüveg használata.

## Vigyázzunk magunkra és egymásra a strandon is!

- **Tájékozódjon!** Mikor és milyen előírások betartása mellett lehetséges a fürdőlátogatás. A jelenlegi előírások szerint csak a létesítmények egy része (alapvetően a szabadtéri medencék) üzemelhet.
- **Mosson kezet!** A gyakori, alapos szappanos kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés továbbra is a fertőzés megelőzésének legfontosabb eszköze.
- **Kerülje a közeli kontaktust!** A fertőzés fő forrása a fürdőkben is az emberek közti érintkezés.
  - Váltsa meg a jegyet online, elővételben! Amennyiben ez nem lehetséges készpénzmentes (bankkártya, okos eszközök stb.) fizetést alkalmazzon.
  - Tartsa be az ajánlott védőtávolságot a medencékben, az öltözőben, a zuhanyzóban, az illemhelyeken és a vendéglátó ipari egységekben is! Védje a fürdő alkalmazottait is!
- A vírus fürdővízzel való terjedésének kockázata rendkívül csekély megfelelő vízkezelés mellett.
- Lázás, hányásos-hasmenéses, vagy légúti megbetegedéssel ne menjen fürdőbe!
- Mindig használja a lábmosót!
- Tartsa be a medencék maximális terhelhetőségére vonatkozó előírásokat, zsúfolt medencében ne fürdőzzön!
- A gyermek- és pancsoló medencében felnőtt nem tartózkodhat! Nem szobatiszta kisgyermek úszópelenkában fürödhet!