



## Güneşten korunma – kısaca önemli bilgiler

### Güneş ve etkisi

Güneşin sıcak ışıkları bize huzur verir, ama aynı zamanda tehlikeli de olabilir: güneş ışınları (50%) görülebilen ışıktan, (44%) kızıl ötesi ışınlar ve (6%) UV mor ötesi ışınlardan oluşur. UV (mor ötesi) ışınlar cild kanserini oluşturan ana sebeplerden biridir ve cildin erken yaşlanmasına sebep olurlar. Cild hiç bir güneş ışığını unutmaz, hiç bir güneş yanığını da- hem de çocukluktan itibaren! Çocuklukta meydana gelen güneş yanıkları cild kanseri riskini arttırlar. UV (Mor ötesi) ışınlar korunmasız gözleri de tehlikeye sokar ve kalıcı hasarlar oluşturabilirler.

### Neden cildimiz güneşten korunmalıdır?

Cild, kızarmayacak ölçüde belli bir süre güneşte kalabilir. Açık tenli insanlarda özgün korunma süresi olarak adlandırılan bu süre yalnızca beş ile on dakika kadardır. Bu süre aşıldığı takdirde cild, gölgede korunma, uygun kıyafetler giyme ve güneşten koruyucu maddeler kullanma ihtiyacı duyar. Koyu pigmentli insanlar güneşe biraz daha fazla dayanıklıdır.



### Açık alanda çalışma üzerine tavsiyeler

- Mola vakitlerini gölgede geçirin.
- Şapka, (veya kask) ve güneş gözlüğü takınız.
- Kıyafetlerle kendinizi koruyunuz: yakalı T-Shirt veya gömlek, uzun pantolon.
- Daima güneşten koruma faktörü en az 25 derece olan güneş kremi sürünüz.
- Şayet güneş altında çalışıyorsanız, mümkünse işinizi mor ötesi ışınların çok yoğun olmadığı saat 11.00 den önce veya saat 15.00'den sonra yapınız.

*Her güneş yanığı fazladır!*

### Güneşten korunma – bilinmesi gerekenler!

- Gölgede bulunmak en iyi şekilde güneşten korunmadır!
- Metal gibi açık renkli yüzeyler, açık renkli beton, su veya kar UV (mor ötesi) ışınları güçlendirir ve yansıtırlar.
- Gökyüzü bulutlu olduğunda UV- mor ötesi ışınlar % 80'e ulaşan miktarda bulut tabakasından sızarlar.
- Günlük UV-mor ötesi ışınlarının üçte ikisi saat 11 ve 15 arasında yeryüzüne ulaşır.
- Kıyafetler iyi bir güneş koruyucusudur, bununla birlikte koruma kıyafetin türüne göre değişir: sık dokumalı koyu renkli elbiseler, gevşek ışık geçiren veya açık renkli kumaşlardan daha iyi korurlar.
- Geniş halkalı bir şapka veya bir örtü enseyi korur.
- Mor ötesi ışınlara duyarlı güneş gözlüklerinde (UV-koruma) (CE-sembolü «100% UV 400 nm kadar») olmasına dikkat edilmeli.
- Bronzlaşmak da cilde zarar verir ve vücut için gereksiz bir sıkıntıdır.

## Cilt kanseri ve erken teşhisi

Cilt kanserinin farklı türleri vardır. Açık cilt kanseri olarak bilinen türü en yaygındır; nadir ama daha tehlikeli olanı ise Melanom adı verilen siyah cilt kanseridir.



Yeni başlayan açık renkli cilt kanseri, ev doktoruna gösterilmeli



Açık renkli cilt kanseri derhal tedavi edilmeli



Melanom, düzensiz şekil ve renkte, derhal tedavi edilmeli

Her kim açık havada çalışıyorsa, UV (mor ötesi) ışınlar daha çok maruz kalır ve bununla birlikte cilt kanseri hastalığına yakalanma riski artar. Yıllarca süren güneş altında kalma açık cilt kanserine sebep olan başlıca risk faktörüdür.

### Kişisel cilt kanseri riskiniz

- Açık tenli misiniz?
- Çocukluk ve gençlik yıllarında sıkça güneş yanığına maruz kaldınız mı?
- 50 adetten daha fazla veya büyük olan (çapı 5 mm'den daha büyük) beniniz var mı?
- Ailenizde cilt kanserine (Melanom) yakalanan oldu mu?
- Kendiniz hiç deri kanseri oldunuz mu?

Sorulardan en az birini evet ile cevaplıyorsanız, boş zamanlarınızda ve çalışırken kendinizi özellikle UV (mor ötesi) ışınlardan korumalı ve cildinizdeki değişimleri muayene ettirmelisiniz. Erken teşhis ve tedavi cilt kanserinin en tehlikeli türü olan melanom da bile iyi sonuç verebilir.

Deride ve herhangi bir bendeki değişim oluştuğunu hissediyorsanız, bu durum bir doktora görünmeniz için yeterli sebep teşkil eder.

### ABCD-Kuralı

Bir benin rengi, şekli veya büyüklüğü değişti mi? İltihaplanmış, kaşıntı yapan veya kanayan bir beniniz mi var? ABCD- Kuralı düzenli kontrol ile ciltteki değişimleri tespit etmenize yardımcı olur:

	İyi huylu ben	Güvenilmez ben	
	<b>A = Asimetri</b>		
Düzenli, simetrik biçim			Düzensiz, simetrik olmayan şekil
	<b>B = Border (sınırlandırma)</b>		
Düzenli, belirgin kenarlar			Düzensiz, net olmayan kenarlar
	<b>C = Color (renk)</b>		
Benzer renklenme			Farklı renkler, lekeli
	<b>D = Dinamik</b>		
Değişmez			Değişken (büyüklük, renk, şekil veya kalınlık)

Bu bilgiler [www.krebsliga.ch/broschuere](http://www.krebsliga.ch/broschuere) veya [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) sitesinden ıspanyolca, portekizce, arnavutça, sırpça-hırvatça-boşnakça, almanca, fransızca ve italyanca indirilebilirler. Ayrıca [www.krebsliga.ch/broschuere](http://www.krebsliga.ch/broschuere) sayfasındaki almanca, fransızca ve italyanca dillerinde yazılmış ücretsiz broşürlerimizi de göz önünde bulundurun. Başka bilgileri kantonunuzdaki Krebsliga'dan elde edebilirsiniz.

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

**suva**pro

nun dostane yardımıyla