

☀ Güneş Işınları: Faydası Var, Zararı Daha Çok!

★ Güneşin Yararları:

- Vücuda D vitamini sağlar.
- Isı ve enerji kaynağıdır.

⚡ Ama Dikkat! Zararlı Etkileri de Var:

- Güneş yanığı
- Cilt lekeleri, fotoalerji
- Erken cilt yaşlanması
- Deri kanseri riski
- Göz hasarları

UV Işınları Hakkında Bilmen Gerekenler:

- UVB: Yanık ve deri kanserinden asıl sorumlu ışınlar.
- UVA: Derinin derinlerine işler, yaşlanmaya sebep olur. Camdan da geçebilir!
- 🕒 En riskli saatler: 11:00-15:00 arası
- 🌍 En riskli yerler: Deniz kenarı, karla kaplı alanlar, havuz başı
- ☁ Bulutlar UV'yi tamamen engellemez!



Güneşten Korunmanın En Sağlam Yolu:

- Giyinmek!
- Sıkı dokunmuş, koyu renkli kıyafetler seç.
- Şapka, güneş gözlüğü kullan.



Güneş Kremi Hakkında Her Şey:

- SPF (Güneş Koruma Faktörü) değeri ne kadar yüksekse, koruma o kadar uzun.
- SPF 15 → %93 koruma
- SPF 30 → %97 koruma
- SPF 50 → %98 koruma

Cilt Tipi	Güneşe Maruz Kalınca	Önerilen SPF
Çok açık ten	Hemen yanar	30-50
Açık ten	Çabuk yanar	30-50
Az açık ten	Yavaş bronzlaşır	15-20
Orta koyulukta ten	İyi bronzlaşır	6-15
Koyu ten	Nadir yanar	2-10
Çok koyu ten	Hiç yanmaz	2-10



Güneş Kremi Kullanım Kuralları:

- Güneşe çıkmadan 15-30 dakika önce sür.
- 2-3 saatte bir veya terledikçe/yüzdükçe yenile.
- Bol sür, az sürersen koruma azalır.
- Suya dayanıklı ürünleri tercih et (özellikle havuz/deniz için).

Ekstra Korunma Tüyoları:

- Şemsiye altında bile UV ışınlarına dikkat et.
- Solaryuma kesinlikle hayır!
- Antioksidan (Vitamin A, C, E vs.) desteği cildi içeriden de korur.

! Unutma:

- Çocuklarda ve bebeklerde fiziksel filtreli güneş kremleri kullan.
- Bazı ilaçlar (antibiyotik, doğum kontrol hapı vs.) cildi güneşe karşı hassaslaştırır — dikkatli ol!