BIOLOGIA • SKÓRA • KLASA 7

Higiena skóry i pierwsza pomoc

Higiena na co dzień

Zadbaj i zareaguj!



Czystość i własne przybory

Myj regularnie ciało. Używaj tylko własnego ręcznika, grzebienia i gąbki. Regularnie pierz ubrania i zmieniaj pościel.



Przewiewna odzież

Wybieraj przewiewne ubrania, np. z bawełny. Ograniczają przegrzewanie i wilgoć, która sprzyja grzybicy.



Słońce i mróz

Przez cały rok stosuj na odsłoniętą skórę krem z filtrem UVA i UVB, SPF 30 lub wyższym. To pomaga chronić przed oparzeniami, fotostarzeniem i nowotworami, np. czerniakiem. Zimą osłaniaj skórę przed mrozem.

Fotostarzenie to szybsze starzenie się skóry pod wpływem UV.

Pierwsza pomoc przy oparzeniu

Przerwij kontakt ze źródłem ciepła. Powiadom dorosłego.

1



Schładzaj

Chłodź oparzone miejsce chłodną, bieżącą wodą przez 20 minut. Nie używaj lodu ani tłuszczu.

2



Opatrz

Po schłodzeniu nałóż luźny, jałowy opatrunek. Nie przekłuwaj pęcherzy.

3



Wezwij pomoc

Przy poważnym oparzeniu pilnie szukaj pomocy medycznej. Gdy zagrożone jest życie, dzwoń pod 112.