FILTR UV ZIMĄ? – OCZYWIŚCIE, ŻE TAK

* **Jedziesz w góry „szusować” na stoku? Weź ze sobą krem z filtrem.**
* **Przypominamy o konieczności stosowania filtrów UV również zimą.**
* **Podpowiadamy, jak ich używać i na co zwracać uwagę przy wyborze kosmetyku.**

**[Warszawa, 14.01.2022 r.]** Czy zimą potrzebne jest stosowanie kosmetyków chroniących przed słońcem? Bardzo często wydaje nam się, że w tym okresie możemy je sobie odpuścić. W końcu dni są raczej pochmurne, niewiele czasu spędzamy na dworze, a jeśli złapiemy te kilka promieni słonecznych, to przynajmniej wzrośnie stężenie witaminy D w organizmie. Wydaje nam się, że jak zagrożenia nie widać, to go nie ma. Czy tak faktycznie jest? Niestety nie. Mimo zdecydowanie niższej temperatury, w zimie słońce również mocno świeci i stanowi ryzyko dla zdrowia. Krem ochronny z filtrem UV to niezbędnik podczas zimowych aktywności. Narty, łyżwy, biegówki, spacery w trakcie słonecznego dnia sprawiają, że narażenie na słońce jest większe, ponieważ promienie odbijają się od śniegu, jak od lustra. Wyjeżdżając na ferie zimowe koniecznie spakujmy krem z filtrem, a najlepiej używajmy go na co dzień. Podczas wypadu w góry, np. na narty pamiętajmy, że im wyżej nad poziomem morza, tym silniejsze jest promieniowanie UV. W Polsce najwyższe dawki promieniowania występują w Tatrach. Na wysokości ok. 3000 n.p.m. natężenie UVB jest 2 razy większe, a UVA - 1,5. Zimą skupiamy się na zabezpieczeniu przed mrozem, natomiast ochrona przed słońcem nie jest już tak oczywista. Poubierani od stóp do głów mamy osłoniętą większość ciała, ale nie możemy zapominać o twarzy.

[Pobierz raport](https://www.uokik.gov.pl/download.php?plik=25597) z wakacyjnej kontroli kremów do opalania z 2021r.