

Filtr UV zimą? - oczywiście, że tak

2022-01-14 09:45 Miejski Rzecznik Konsumentów

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.**

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, spacer 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.

Zima potrafi być dla naszej skóry sporym wyzwaniem. Wpływ na to ma nie tylko obniżenie temperatury i wilgotności w powietrzu oraz mróz, ale również skoki temperatury i termiczny szok - na zewnątrz skóra ma do czynienia z mrozem, w pomieszczeniach za to czeka naszą skórę nadmiernie wysuszające ogrzewanie. Musi też radzić sobie z odmrożeniami i lodowatym wiatrem. Jak mróz wpływa na cerę?

Niska temperatura (nie tylko ta poniżej zera) uszkodza naczynia krwionośne oraz płaszcz hydrolipidowy, który odpowiada za prawidłowe działanie skóry. W efekcie **naskórek łatwiej traci wilgoć i staje się suchy, szorstki, podrażniony**, skłonny do łuszczenia, zaczerwienień i pieczenia.

[Pobierz raport](#) z wakacyjnej kontroli kremów do opalania z 2021r.



kontrola
KOSMETYKÓW

UOKIK KONTROLUJE KOSMETYKI
CO ROKU

Już wkrótce opublikujemy najświeższy raport, w którym pod lupą Inspekcji Handlowej znalazły się różnego rodzaju kosmetyki, w tym kremy, balsamy, szampony, ale również żele antybakteryjne.

PRZYPOMINAMY!
Produkt, który ma właściwości wiruso- i bakteriobójcze nie może być kosmetykiem!

U·K·K
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

Jak stosować krem z filtrem?



Zweryfikuj instrukcję dotyczącą
prawidłowej aplikacji kremu



Zazwyczaj należy go użyć co najmniej
15 min przed wyjściem na dwór



Aplikacje powtarzaj co jakiś czas



W jakich ilościach stosować krem z filtrem?

NA TWARZ WYSTARCZY JEDNA PORCJA
KREMU (REKOMENDOWANA PRZEZ
PRODUCENTA) – NP. W PRZYBLIŻENIU
DŁUGOŚĆ 2 PALCÓW



PAMIĘTAJMY O MIEJSCACH SZCZEGÓLNIE
WRAŻLIWYCH NA PROMIENIOWANIE UV





KUPUJĄC KREM OCHRONNY Z FILTREM UV ZWRÓĆ UWAGĘ, CZY JEST ODPOWIEDNIO OZNAKOWANY

Na opakowaniu szukaj następujących informacji*:

-  Skuteczność ochrony przed UV np. niska, średnia, wysoka lub bardzo wysoka ochrona  wyrażona opisowo i za pomocą współczynnika ochrony przeciwsłonecznej SPF np. SPF 30
-  Symbol ochrony przed UVA, zwykle UVB/UVA, gdzie UVA jest w kółeczku 
-  Wskazówki dotyczące stosowania np. aplikowanej jednorazowo ilości
-  Wskazówki dotyczące środków ostrożności
-  Maksymalna możliwa wartość SPF to SPF 50+

*powyższe wymogi przewidziane są dla produktów przeciwsłonecznych, jednak coraz częściej branża stosuje je także dla produktów, których ochrona przeciwsłoneczna jest funkcją dodatkową np. zimowe kremy ochronne, kremy na dzień.

KREM Z FILTREM DOBIERAMY DO TYPU SKÓRY ORAZ CZASU EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE:

-  Im jaśniejsza karnacja i bardziej wrażliwa skóra, tym wyższy stopień ochrony powinno się stosować.
-  Jeśli będziemy narażeni na słońce przez dłuższy czas, np. w trakcie aktywności zimowych, warto sięgnąć po produkty wysokiej i bardzo wysokiej ochrony (SPF 30, 50, 50+). Powtarzajmy aplikację kremu co jakiś czas.





Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów



Jakie informacje znajdują się na opakowaniu kosmetyków?



Gdy minimalny okres przydatności kosmetyku do użycia wynosi więcej niż 30 miesięcy, producent może umieścić znak graficzny otwartego słoika tzw. PAO oraz podać – wyrażony w miesiącach lub latach - czas, w jakim od otwarcia opakowania kosmetyk może być stosowany bez stwarzania zagrożenia dla zdrowia użytkownika.