

Europejski Dzień Walki z Czerniakiem



W PZS nr 1 realizujemy program edukacyjny w zakresie profilaktyki czerniaka „Znamie! Znam je?” Celem programu jest budowanie wśród młodzieży świadomości na temat zagrożeń wynikających z zachorowalności na czerniaka oraz edukacja na temat profilaktyki i wczesnego wykrywania tego nowotworu.

12 maja obchodzony jest Europejski Dzień Walki z Czerniakiem, to okazja do przypomnienia jak ważna jest kontrola zmian barwnikowych skóry.

W Polsce każdego roku na czerniaka zapada 4 000 osób. To najzłośliwszy nowotwór skóry i błon śluzowych, bardzo szybko postępujący. Dotyczy również młodych ludzi.

Poznaj złote zasady ochrony przed czerniakiem:

- ✓ raz w miesiącu dokładnie oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się,
- ✓ unikaj słońca w godzinach **11.00-16.00**,
- ✓ nie korzystaj z solarium!
- ✓ przynajmniej raz w roku wybierz się kontrolnie do dermatologa,
- ✓ jeśli chcesz się opalać, rób to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych,
- ✓ **dbaj o siebie - pamiętaj o samobadaniu skóry!**

szkolny koordynator
Bożena Zwara
Anna Janicka

Źródło:

<https://edu.gwiazdanadziei.pl/znemie-znam-je/>

