

# AKTUALNOŚCI

28.11.2019 7:49

## Treść

W dniu 25 listopada 2019 r. w ramach tej kampanii odbyły się w naszej szkole zajęcia dla uczniów klas VII i VIII z pielęgniarkami współpracującymi ze szkołą Panią Małgorzatą Kwiatkowską i Panią Alicją Serafin.

Podczas prelekcji uczniowie uczyli się rozpoznawać czerniaka, dowiedzieli się w jaki sposób badać samemu skórę oraz poznali czynniki podnoszące ryzyko zachorowania na czerniaka. Ponadto poznali zasady ochrony przed czerniakiem.

Złote Zasady profilaktyki czerniaka:

1. Nie opalaj się w solarium! - w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki.
2. Unikaj przebywania w pełnym słońcu w godzinach 11.00-16.00
3. Ochrona skóry: stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłonecznych - latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. Pamiętaj o ochronie także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!
4. Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę - sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.
5. Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa.
6. Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa, aby sprawdził czy wszystko w porządku.

Więcej informacji na stronie [www.AkademiaCzerniaka.pl](http://www.AkademiaCzerniaka.pl) oraz na fanpage-u kampanii „Znamię. Znam je” [www.facebook.com/znamieznamje](http://www.facebook.com/znamieznamje)

[Przewiń do początku](#)