

Tipovi kože i izlaganje suncu

TIP KOŽE	OPIS	OSJETLJIVOST NA SUNČEVE ZRAKE	IZLAGANJE SUNCU BEZ ZAŠTITE	IZLAGANJE SUNCU UZ MEHANIČKU I KEMIJSKU ZAŠTITU*
Tip 1	Vrlo blijeda koža, plava ili crvena kosa te plave oči – vrlo blijedi tip (npr. Albino osobe)	Koža rijetko potamni, na sunce reagira pjegicama, a prijete joj i opekline od sunca.	Do 10 minuta	Izbjegavati izlaganje suncu bez mehaničke zaštite! SPF 30-50.
Tip 2	Blijeda koža sa smeđom ili tamno smeđom kosom – blijedi tip (osobe porijeklom iz Europe kao što su Skandinavci ili Kelti)	Koža vrlo brzo izgori i jako sporo tamni.	Oko 10 - 20 min	SPF 25–30. U slučaju duljeg izlaganja suncu koristiti SPF 50.
Tip 3	Srednje tamna koža, tamno plava do smeđa kosa – mješoviti tip.	Koža ponekad izgori, uglavnom sporo i postepeno tamni do svijetlo smeđeg tona.	Ne dulje od 30 minuta	SPF 15 – 30. U slučaju duljeg izlaganja suncu koristiti SPF 50.
Tip 4	Smeđkasti ili maslinasti tip kože, smeđa ili crna kosa i smeđe oči (osobe porijeklom iz Istočne Azije, kao što su Kinezi, Japanci, neki Indijci i Pakistanci).	Koža brzo potamni do srednje smeđeg tona.	Do 30 minuta	SPF do 20 U slučaju duljeg izlaganja suncu koristiti SPF 30.
Tip 5	Tamna do svijetlo smeđa koža (osobe porijeklom sa Srednjeg istoka, Sjeverne Afrike i Azije).	Koža rijetko izgori, lagano i brzo potamni do smeđeg tona	Oko 45 minuta	SPF 6 - 10 U slučaju duljeg izlaganja suncu koristiti SPF 30.
Tip 6	Tamno smeđa do crna koža (osobe porijeklom iz srednje Afrike, Indije i Australije).	Koža rijetko izgori i ne prijete joj opekline od sunca, brzo tamni.	Oko 45 minuta	SPF 6 – 10 U slučaju duljeg izlaganja suncu koristiti SPF 30.

*Mehanička zaštita (šeširi širokog oboda koji prekrivaju lice, nos, uške i vrat, sunčane naočale za zaštitnim UVA i UVB filterima i lagana odjeća gušćeg tkanja s dužim rukavima i nogavicama, suncobrani) i kemijska zaštita (zaštitna krema); SPF (sun protection factor) oznaka kaže koliko zaštite od sunca nam neko sredstvo osigurava.