

SLIP! SLOP! SLAP!  
GİY! SÜR! TAK!

## HAZIRLAYANLAR

İntörn Dr. Ahmet Faruk ATMAÇ

İntörn Dr. Buğra İNAN

İntörn Dr. Dilay YEŞİL

İntörn Dr. Kutlu Anıl GÜÇLÜ

Asistan Dr. Ilgın Tımarcı BECERİK

# SUNUM PLANI

- Sürdürülebilir kalkınma hedefleri
- Proje amacı
- Güneş ışığı ve kanser
- Güneşten korunmanın yolları
- Eylem planı
- İş birliği ve sponsorlarımız
- Kaynakça





<https://www.hedef5.org/>

# HEDEF 3.4

3 SAĞLIKLI  
BİREYLER



## BULAŞICI OLMAYAN HASTALIKLARDAN ÖLÜMLERİN AZALTILMASI VE RUH SAĞLIĞININ DESTEKLENMESİ

**3.4.1.** Kalp damar hastalıkları, kanser, diyabet ve kronik solunum hastalığına bağlı ölüm oranı <https://www.hedef5.org/>

## HEDEF 10.2

10 EŞİTSİZLİKLERİN  
AZALTILMASI



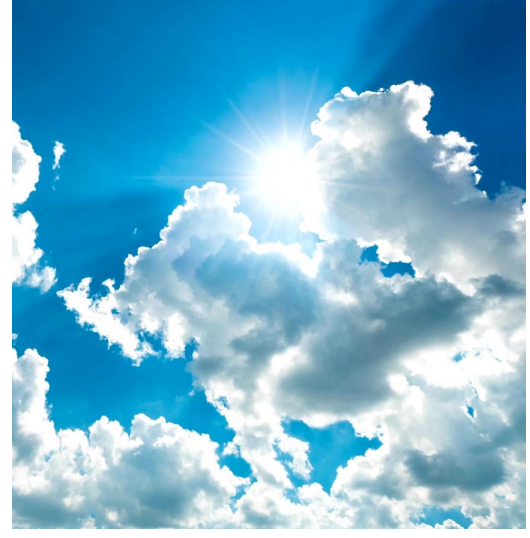
**EVRENSEL ANLAMDA SOSYAL, EKONOMİK  
VE POLİTİK İÇERMENİN TEŞVİK EDİLMESİ**

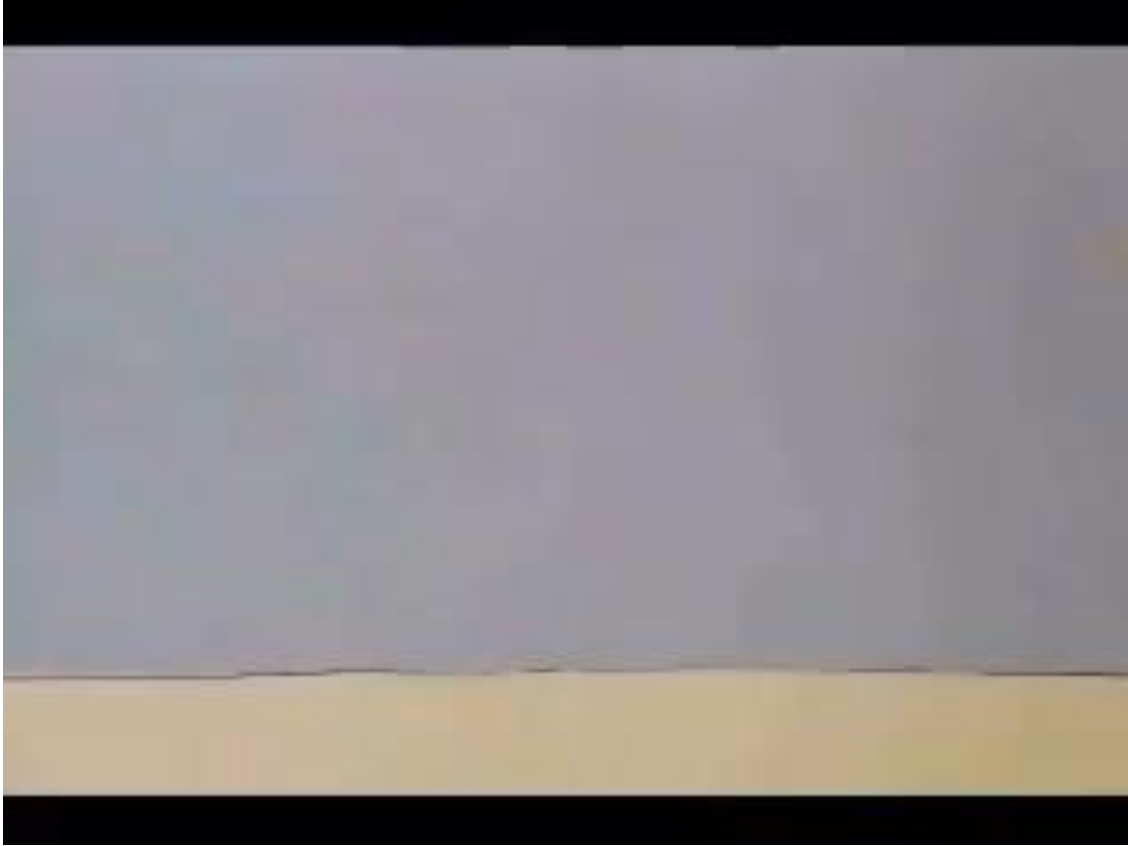
10.2. 2030'a kadar yaşa, cinsiyete, engelliliğe, ırka, etnik kökene, dine, ekonomik ya da başka bir statüye bakılmaksızın herkesin güçlendirilmesi ve sosyal, ekonomik ve siyasi olarak kapsanmasının desteklenmesi

<https://www.hedef5.org/>

# PROJE AMACI

- Projemiz herkesin kendini güneşten ulaşılabilir bir yoldan, kolaylıkla ve yeterince koruyabilmesini amaçlıyor.
- Projemizde güneşten korunmak için 3 ana yöntem bulunmaktadır:
- Slip: Güneşe maruziyeti azaltmak için uzun kollu kıyafetler tercih edilmesi
- Slop: Güneş kreminin UV ışınlarına karşı koruyucu etkisinden faydalanmak amacıyla kullanılması
- Slap: Güneşe maruziyeti azaltmak için şapka takılmasının önerilmesi olarak belirlenmiştir.



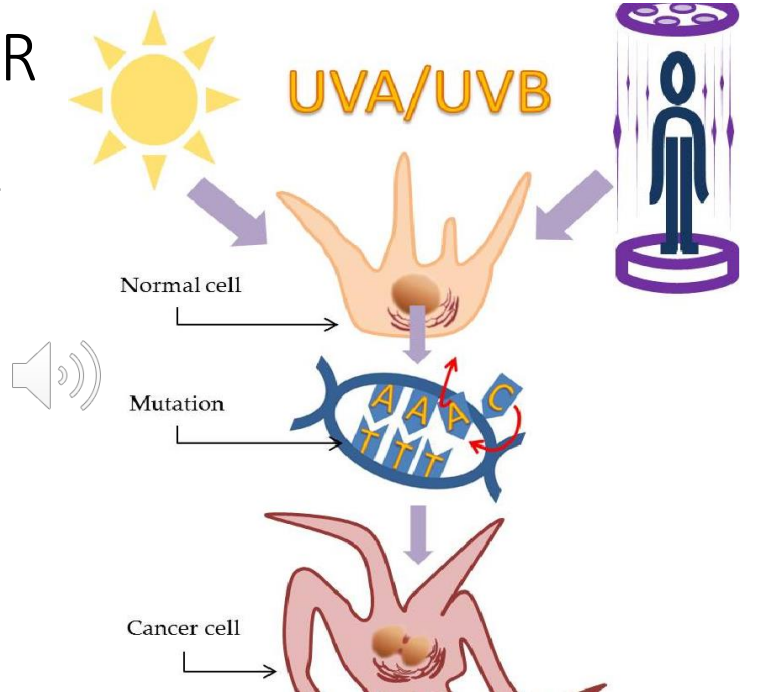


<https://www.cancer.org.au/cancer-information/causes-and-prevention/sun-safety/campaigns-and-events/slip-slop-slap-seek-slide>

# GÜNEŞ IŞIĞI VE KANSER

- Cilt kanseri, görülme sıklığı açısından tüm tümörler arasında her zaman lider olmuştur ve olmaya devam etmektedir.
- Cilt kanseri, her cilt renginden erkek ve kadını etkileyen, dünyadaki en yaygın malignitedir.
- Cilt kanserinden sorumlu ana faktörlerden biri olan doğal ve yapay UV radyasyonu, sağlıklı hücreleri kanser hücrelerine dönüştüren mutasyonlara neden olur.

[https://www.researchgate.net/publication/332468304\\_Advances\\_in\\_the\\_Understanding\\_of\\_Skin\\_Cancer\\_Ultraviolet\\_Radiation\\_Mutations\\_and\\_Antisense\\_Oligonucleotides\\_as\\_Anticancer\\_Drugs](https://www.researchgate.net/publication/332468304_Advances_in_the_Understanding_of_Skin_Cancer_Ultraviolet_Radiation_Mutations_and_Antisense_Oligonucleotides_as_Anticancer_Drugs)





# GÜNEŞ IŞIĞI VE KANSER



- Skuamöz hücreli karsinom (SCC) ve onun biyolojik öncüsü olan aktinik keratoz ve bazal hücreli karsinom (BCC) dahil olmak üzere deri tümörlerinin görülme sıklığı, genellikle melanom dışı deri kanseri (NMSC) ile birlikte adlandırılır ve tüm dünyada artmaktadır.

- Çok sayıda klinik ve epidemiyolojik çalışma, yüksek kümülatif güneş dozu ve güneş yanığı sayısı ile nedensel bir ilişki olduğunu göstermiştir.

• <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26186380/>



## GÜNEŞ IŞIĞI VE KANSER

- Türk Dermatoloji Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Nilser İlter, 1970'li yıllardan bu yana en ciddi cilt kanseri olan melanoma görülme sıklığının dünyada % 150, aynı dönemde melanomadan ölüm vakalarının ise % 44 arttığına dikkat çekerek diğer cilt kanseri tiplerinin de katlanarak arttığını ifade etti.

• <https://turkdermatoloji.org.tr/icerik/detay/203>





<https://www.today.com/slideshow/today/effects-of-smoking-sun-and-stress-on-the-skin-of-twins-33422340/>



<https://www.gazeteduvar.com.tr/saglik/2018/07/13/yuzunun-yarisi-20-yil-daha-hizli-yaslandi>

# GÜNEŞTEN KORUNMANIN YOLLARI

## GIY! (SLIP!)

Cildinizi korumak için yapabileceğiniz en basit şeylerden biri koruyucu giysiler giymektir. Mümkün olduğunca, UV ışınlarından koruma sağlayabilecek uzun kollu gömlekler, uzun pantolonlar ve etekler giyin.

[https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm#:~:text=Most%20skin%20cancers%20are%20caused,not%20just%20during%20the%20summer](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm#:~:text=Most%20skin%20cancers%20are%20caused,not%20just%20during%20the%20summer)



# GÜNEŞTEN KORUNMANIN YOLLARI

## SÜR! (SLOP!)

Dışarı çıkmadan önce hem UVA hem de UVB ışınlarını filtreleyen ve SPF değeri 15 veya daha yüksek olan geniş spektrumlu güneş kremi sürün. Açıkta kalan tüm cildinize kalın bir tabaka sürmeyi unutmayın. 15 faktörlü korumalar UV'den % 92 korurken, 30 faktör % 94, 50 faktör ise % 97 korur. Güneşten korunmayı gerektiren bir hastalığı olmayan yetişkinler için 15-20 faktörlü korumalar yeterli olacaktır.



[https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm#:~:text=Most%20skin%20cancers%20are%20caused,not%20just%20during%20the%20summer](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm#:~:text=Most%20skin%20cancers%20are%20caused,not%20just%20during%20the%20summer)

<https://turkdermatoloji.org.tr/icerik/detay/203>



## GÜNEŞTEN KORUNMANIN YOLLARI

### TAK! (SLAP!)

En iyi koruma için, yüzünüzü, kulaklarınızı ve boynunuzun arkasını gölgeleyecek şekilde siperliği olan bir şapka takın. Cildinizi UV ışınlarından korumak için kanvas gibi sıkı dokunmuş bir kumaş en iyi sonucu verir. Güneş ışığının geçmesine izin veren delikli hasır şapkalardan kaçının.


[https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm#:~:text=Most%20skin%20cancers%20are%20caused,not%20just%20during%20the%20summer](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm#:~:text=Most%20skin%20cancers%20are%20caused,not%20just%20during%20the%20summer)

# EYLEM PLANI

Kimlik kartıyla çalışacak olan güneş kremi otomatlarımızda her vatandaşa yaz aylarında 3, kış aylarında 1 kullanım hakkı olmak üzere 10.00 - 17.00 saatleri arasında aktif olarak ücretsiz 10 ml güneş kremi verilecektir. Bu uygulamaya teşvik amacıyla güneş kremi otomatını kullananlara su sebilinden 300 ml su haklarını kendi termos veya şişelerine doldurarak kullanabileceklerdir.



# EYLEM PLANI

- Otomatların üzerinde güneşten korunmanın diğer yöntemleri olan uzun kıyafetler giyme, şapka takma gibi konularda bilgilendirici metinler ve led ekranlarda ilgi çekici animasyonlarla halk bilgilendirilecektir. 
- Aynı zamanda bu bilgilendirici içeriklerin toplu taşıma ve şehrin kalabalık yerlerinde gösterimi yapılacaktır.
- Dünya Sağlık Örgütü'nün SunSmart adlı uygulamasının indirmek için QR kod otomatlarda bulunacaktır.

**GİY! (SLIP!):** Cildinizi korumak için UV ışınlarından koruma sağlayabilecek uzun kollu gömlekler ve uzun pantolonlar ve etekler giyin.

**SÜR! (SLAP!):** En iyi koruma için, yüzünüzü, kulaklarınızı ve boynunuzun arkasını gölgeleyecek şekilde siperliği olan bir şapka takın. Güneş ışığının geçmesine izin veren delikli hasır şapkalardan kaçının.

Otomattaki QR kodundan DSÖ'nün SunSmart uygulamasını indirebilirsiniz.

SunSmart uygulamasında yüksek risk bildirimini geldiği zaman otomatlarımıza uğramayı ihmal etmeyin.



SPRAY-ON SUNSCREEN



sunscreenmist

CLOSE YOUR EYES

#### INSTRUCTIONS

1. Insert approved credit cards, cash, or check into the "Pay" slot.
2. APPROXIMATELY: Push the "Sensor" button to enter the booth.
3. Step inside the booth and press the "Start" button to begin the process. The sensor will detect your presence and activate the "Spray" button.
4. Close your eyes and receive a full-body mist in just seconds!
5. When misting stops, exit the booth promptly to enjoy the mist.



sunscreenmist.com | 888-8-SUNMIST

## EYLEM PLANI

- Dünya Sağlık Örgütü'nün SunSmart adlı uygulamasından bulunduğunuz şehrin günlük UV ışını takibini yapıp hatta bildirimleri açıp UV ışınları yüksek seviyeye ulaştığında korunma için uyarı alabilirsiniz.
- Uyarı geldiğinde ücretsiz otomatlarımızı kullanabilirsiniz.



SUNSMART

# EYLEM PLAN

## The UV Index

1 - 2 Low

### Sun Protection Not Required

Unless outside for extended periods, or near reflective surfaces such as snow or water.

## UV Index

3 - 5 Moderate

6 - 7 High

8 - 10 Very High

11+ Extreme

### Sun Protection Required

Wear sun-protective clothing, a broad-brimmed hat and sunglasses. Apply high SPF sunscreen to any unprotected skin. Seek shade.

<https://www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app>

# İŞ BİRLİĞİ VE SPONSORLARIMIZ



# KAYNAKÇA

- <https://www.hedef5.org/> (Eriřim tarihi: 01.08.2023)
- <https://www.cancer.org.au/cancer-information/causes-and-prevention/sun-safety/campaigns-and-events/slip-slop-slap-seeek-slide> Eriřim tarihi 01.08.2023 (Eriřim tarihi: 05.08.2023)
- Özet ve Şekiller  
[https://www.researchgate.net/publication/332468304\\_Advances\\_in\\_the\\_Understanding\\_of\\_Skin\\_Cancer\\_Ultraviolet\\_Radiation\\_Mutations\\_and\\_Antisense\\_Oligonucleotides\\_as\\_Anticancer\\_Drugs](https://www.researchgate.net/publication/332468304_Advances_in_the_Understanding_of_Skin_Cancer_Ultraviolet_Radiation_Mutations_and_Antisense_Oligonucleotides_as_Anticancer_Drugs) (Eriřim tarihi: 02.08.2023)
- Özet <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26186380/> (Eriřim tarihi: 03.08.2023)
- <https://turkdermatoloji.org.tr/icerik/detay/203> (Eriřim tarihi: 05.08.2023)
- <https://www.gazeteduvar.com.tr/saglik/2018/07/13/yuzunun-yarisi-20-yil-daha-hizli-yaslandi> (Eriřim tarihi: 05.08.2023)
- Sigara, güneş ve stresin ikizlerin cildi üzerindeki etkileri <https://www.today.com/slideshow/today/effects-of-smoking-sun-and-stress-on-the-skin-of-twins-33422340/>. [https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm#:~:text=Most%20skin%20cancers%20are%20caused,not%20just%20during%20the%20summer](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm#:~:text=Most%20skin%20cancers%20are%20caused,not%20just%20during%20the%20summer) (Eriřim tarihi: 04.08.2023)
- <https://www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app> (Eriřim tarihi: 04.08.2023)

**BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER!**