



Använd inte solarium

- om Du är under 18 år
- om Du lätt bränner dig i solen
- om Din risk att få hudcancer är större än vanligt (rikligt med födelsemärken eller fräcknar)
- om Du själv eller någon släkting haft hudcancer



Till solariebesökare



Bedöm din hudtyp enligt tabellen nedan. Gör solariebesök högst 20 gånger om året. Finlands dermatologförening och Strålsäkerhetscentralen rekommenderar att maximiantalet besök skall vara 10. Börja försiktigt och förläng tiden efter hand. Om du inte alls är solbränd, är begynnelse tiden högst 5 minuter. Håll ett uppehåll på minst 48 timmar mellan de två första gångerna så att eventuella bieffekter kan upptäckas. Om bieffekter i form av utslag eller klåda uppträder, vänd Dig till en läkare.



UV-strålningens risker

UV-strålning från solarier och solen kan skada hud och ögon. Skadorna beror av strålningens natur och mängd samt hudens känslighet. Alltför många besök i solarier kan bränna huden liksom alltför mycket solbad. Upprepade bestrålningar med UV-ljus kan leda till att huden åldras i förtid och cancerrisken ökar. Oskyddade ögon kan bli inflammerade och skadas. UV-strålning kan leda till grå starr i ögonen.

Anvisningar för att bli brun

- Använd ögonskydd. Solariumljus kan skada ögonen.
- Kosmetika och mediciner kan öka hudens känslighet för UV-strålning. Rengör huden från make up och crème. Om du använder mediciner, rådfråga läkaren.
- Om ett födelsemärke på huden börjar krympa, växa, mörkna eller såras, eller om några andra ovanliga förändringar i huden uppträder, skall Du genast kontakta läkare.
- Använd inte trasig solariumutrustning. Tala genast om bristerna med personalen.
- Använd inte solarium oftare än en gång om dagen och solbada inte samma dag. Följ nedanstående tidtabell:

Hudtyp

1 gången

2 gången

följande gånger

Mycket känslig

Bränns alltid lätt i solen, blir inte brun

Använd inte solarium

Känslig

Bränns lätt i solen, blir något brun

5 minuter

7-10 min.

över 10 min.

Normal

Bränns ibland i solen, blir vackert brun

5 minuter

7-12 min.

över 12 min.

Motståndskraftig

Bränns inte i solen, blir vackert brun

5 minuter

10-15 min.

över 15 min.



Strålsäkerhetscentralen
www.stuk.fi/svenska