

Tiesitkö?

Ruskettuminen

on ihon suojamekanismi, jonka tarkoitus on suojata ihon syvimpiä kerroksia. Rusketus ei suojaa ihoa palamiselta, se vastaa korkeintaan suojakerrointa 4.

Lapsen iho on

herkempi ja saavuttaa vasta teini-iässä oman ihotyypin mukaisen sietokyvyn UV-säteilylle.

Yli 90 %
säteilystä
voi läpäistä
ohuen pilven.



Ihosityövistä 95 % voidaan estää suojautumalla auringolta oikein. Ihon palaminen ja runsaat annokset UV-säteilyä myös ilman palamista lisäävät riskiä sairastua melanoomaan. Muissa ihosityövissä riskinä on myös koko elämän aikana saatu UV-annos.

Jos ihollasi oleva luomi muuttaa ulkonäköään tai löydät uuden muutoksen, käy näyttämässä sitä lääkärille.

Tarkista paikkakuntasi UV-indeksi sivulta auringossa.fi

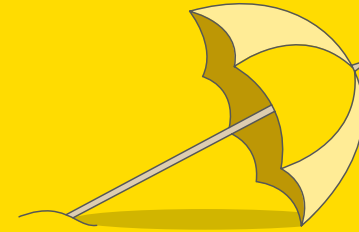
Lisätietoa: cancer.fi

Esitteen tilaukset: terveysmateriaalit@cancer.fi



Syöpäjärjestöt

NAUTI AURINGOSTA TURVALLISESTI



VETÄYDY VARJOON

erityisesti keskipäivän auringon aikaan.



SUOJAUDU KEVYILLÄ, VÄLJILLÄ VAATTEILLA.

On hyvä, jos hihat ulottuvat kyynärpäihin ja shortsit tai hame polviin.



VALITSE VÄHINTÄÄN SUOJAKERROIN 30

ja voide, joka suojaa myös UVA-säteilyltä. Voitele alueet, joita vaatteet eivät suojaa, kuten kasvot, korvat, jalat ja kämmenselät. Laita suojavoidetta reilusti jo ennen ulosmenoa.



KÄYTÄ HATTUA.

Leveälierinen hattu suojaa kasvot, niskan ja korvat.



SUOJAA SILMÄT AURINKOLASEILLA.

Silmien suojaaminen on tärkeää, koska UV-säteily aiheuttaa mykiön samentumia ja harmaakaihia.

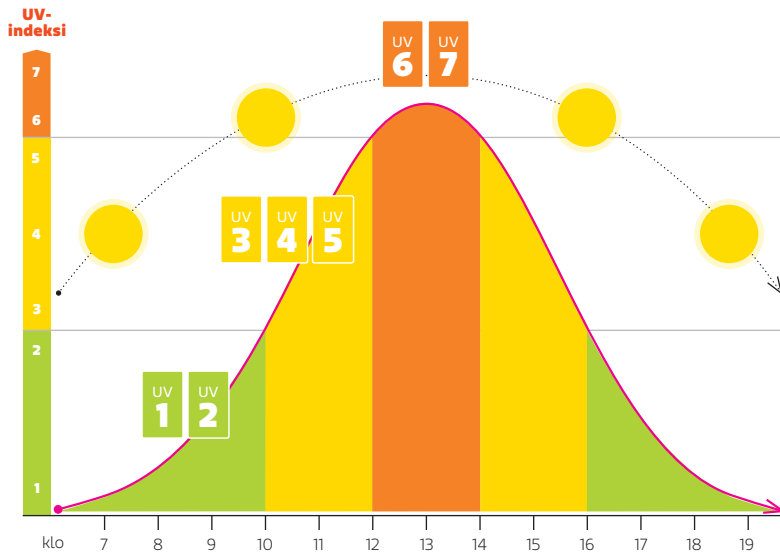
UV-indeksi

UV-INDEKSI ILMOITTAA auringon haitallisen UV-säteilyn määrän yhdellä luvulla. Mitä suurempi luku sitä lyhyemmän aikaa iho kestää aurinkoa palamatta. UV-säteilyltä on syytä suojautua, kun UV-indeksi on yli 3. Suomessa näin tapahtuu toukokuusta elokuuhun.

Etelä-Suomessa UV-indeksi on kesikesällä aurinkoisina päivinä korkeimmillaan noin 5–6 ja Välimeren maissa 9–11. Jos UV-indeksi on esimerkiksi 9, herkkä iho (ihotyypit 1 ja 2) palaa 14 minuutissa.

UV-INDEKSI SÄTEILYN VOIMAKKUUS

- 0–2** Heikko
 - 3–5** Kohtalainen 
 - 6–7** Voimakas
 - 8–10** Hyvin voimakas
 - 11+** Äärimmäisen voimakas
-  Suojautumistarve alkaa



Ihotyypit

MELANOOMAAN SAIRASTUMISEN RISKI on suurin, niillä joilla on:

- vaalea iho joka palaa helposti (ihotyypit 1 ja 2)
- punainen tai vaalea tukka ja vaaleat silmät
- paljon luomia tai pisamia
- suvussa ollut melanoomaa
- iho palanut auringossa

