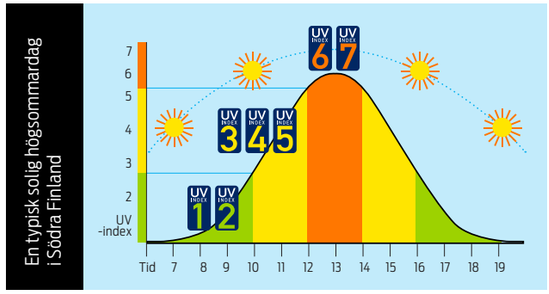
STYRKAN PÅ SOLENS UV-STRÅLNING

- UV-indexet anger styrkan på solens UV-strålning med ett tal.
- Ju högre UV-index, desto kortare tid kan du vistas i solen utan att bränna dig.
- Behovet att skydda sig börjar när indexet är 3.
- I Finland är UV-strålningen som starkast från maj till september mellan kl. 11–15.
- Under högsommarens heta dagar kan UV-indexet i Södra Finland stiga upp till 7.



På semesterorter i söder är UV-strålningen starkare än i Finland

UV-strålningen är betydligt starkare på de populära semesterorterna i söder än vad den är i Finland. Soliga högsommardagar kan UV-indexet där ofta uppgå till mellan 8–10, vilket innebär mycket stark strålning. När UV-indexet stiger över 11 är strålningen extremt stark.

Styrkan på UV-strålningen

UV-index d.v.s. UVI

SOL OCH HUDEN

Tack vare solens ultravioletta strålning, alltså UV-strålningen, bildas melaninpigment i huden och huden blir solbränd. Solbränna är en skyddsmekanism ämnad att skydda hudens djupare lager. Barnens hud är känslig för solljusets skadeverkningar, eftersom deras hud är tunn och dess naturliga skyddsmekanismer ännu inte är fullt utvecklade.

Exponering för UV-strålning är den mest betydande riskfaktorn när det gäller hudcancer. Upprepade brännskador av solen och långvarig överexponering medför ökad risk för hudcancer i ett senare skede av livet.

Solskyddets ABC

Syöpäjärjestöt

www.cancer.fi

Beställning av broschyr:
Terveysmateriaalit@cancer.fi

Syöpäjärjestöt

Vistas sunt i solen

EN GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR

Visst får man glädja sig över att solen skiner, men det är viktigt att skydda sig rätt och njuta av solskenet med måtta.

Det är viktigt att skydda barnens hud mot solen. Barn vistas mycket utomhus; **vi får cirka 25 procent av den sammanlagda UV-dos som vi får under vår livstid innan vi fyller 19 år.**

Lär barnen skydda sig

Det lönar sig att lära barnen att skydda sig mot solen redan som små eftersom det då blir en naturlig vana. En vuxen bör föregå med gott exempel: om föräldrarna skyddar sig själva är sannolikheten större att även barnet skyddar sig.

Sol och läkemedel

Du kommer väl ihåg att det kan finnas samverkan mellan vissa läkemedel och solen. En avvikande hudreaktion kan vara ett tecken på att det läkemedel som används gör huden känsligare för solljus. Rådfråga en läkare om läkemedlet om du är osäker.

HUR SKYDDAR MAN SIG MOT SOLEN

Skugga

När solens UV-strålning är som starkast borde man stanna inomhus eller uppsöka skugga exempelvis under ett träd, ett tak eller en parasoll. Det är även bra att placera barnvagnen eller sittkärran i skuggan. Om det inte finns en skuggig plats i närheten finns det även speciella solskyddstält som är avsedda för ändamålet.

Solen är speciellt stark på stranden, i snöiga miljöer och nära vatten. Detta beror på att solstrålarna reflekteras i sand, snö och vatten. Även i skuggan utsätts man för UV-strålning. Genom att uppsöka skugga kan man dock åtminstone halvera UV-dosen.

Kläder

Lämplig klädsel är ett viktigt element när det gäller att skydda barn mot solens UV-strålning. Vänj barnen redan som små att använda hatt med brätten som skyddar ansikte, öron och ögon. Det är lättare att med skjorta och hatt skydda utsatta hudområden, såsom axlar, nacke och armar.

Skydda barnens hud med rymliga kläder. Det är bra med ärmar som sträcker sig ned över armbågarna och shorts eller kjol som går ned över knäna. Ett material som ger bra skydd är t.ex. tät bomullsväv. Löst sittande, mörka och färgade kläder ger bättre skydd än ljusa.

På marknaden finns även UV-skyddskläder som erbjuder effektivt skydd mot solen. De ger ett bättre skydd tack vare plaggets material och textilens vävnadssätt. Fördelen med UV-skyddskläder är att de känns svala mot huden och kan användas vid simning.

Det skydd som plaggen erbjuder försämras då plagget töjs ut, nöts och ofta blir blött. Plaggen täcker inte hela kroppen, vilket innebär att solskyddskräm behövs som komplettering.

Solglasögon

Det är speciellt viktigt att skydda barnens ögon mot solen, eftersom deras ögon är känsliga för UV-strålningens skadeverkningar. Barnets öga är inte fullt utvecklat och linsen släpper genom UV-strålningen rakt till ögonbotten. Överexponering för solen leder i ett senare skede av livet till katarakt och åldersdegeneration i ögonbotten.

Det effektivaste sättet att skydda ögonen är att använda solglasögon av god kvalité. De behövs förutom på sommaren även på vintern och våren, eftersom snö som gnistrar i solskenet reflekterar strålning och mångdubblar ögonens exponering för strålningen. Skaffa solglasögon som barnet tycker om och låt det delta i valet av solglasögon.

Solkräm

Solkrämer rekommenderas för barn över två år. Barn under två år bör skyddas med klädsel och vistas i skugga. Solkrämer som är speciellt utvecklade för barn innehåller vanligtvis inte ämnen som irriterar huden.

Solkrämen bör ha minst skyddsfaktor 30 och skydda barnets hud mot såväl UVA- som UVB-strålning. Ju ljusare huden är, desto högre skyddsfaktor behövs.

Det bästa skyddet fås då ett rikligt lager med solkräm appliceras cirka 15–30 minuter innan man går ut i solen. Applicera solkräm regelbundet även efter simning och då torkats huden torr.

Solkrämer kompletterar de andra sätten att skydda sig. Med solkrämer kan man förhindra att man bränner sig i solen, men de ger inte huden tillräckligt med skydd mot UV-strålningens skadeverkningar.

Barn och D-vitamin

Solen stimulerar huden att producera D-vitamin. D-vitamin fås också genom föda, speciellt genom att äta fisk och livsmedel som kompletterats med D-vitamin. Det rekommenderas att barn använder D-vitaminpreparat ända tills de fyllt 18 år. Rekommendationen att skydda barns hud mot solen samstämmer med rekommendationen om D-vitamin.