

ÅLDERSGRÄNS FÖR SOLARIUM ÄR 18 ÅR

Solariebesök höjer din risk att insjukna i hudcancer, så använd ditt sunda förnuft. I Finland är solarium förbjudet för personer under 18 år.



Välj tid i solarium enligt din hudtyp.
Din hudtyp påverkar hur din hud blir brun och bränd.

Hudtyp och känslighet för UV-strålning	1. gången	2. gången	Senare gånger
Mycket känslig Bränns alltid lätt, blir inte brun	Använd inte solarium		
Känslig Bränns lätt, blir lite brun	Använd inte solarium		
Normal Bränns ganska lätt, blir brun lite i taget	5 minuter	10 minuter	10-15 minuter
Motståndskraftig Bränns ibland, blir alltid brun	5 minuter	10 minuter	10-15 minuter

➔ Anvisningar för solariebesökare

- Använd solarium enligt din egen hudtyp.
- Om du använder läkemedel, fråga din läkare om solariebesök.
- Rengör huden från krämer och kosmetik före ett solariebesök.
- Använd inte produkter som förstärker eller påskyndar solarie-solbränna. Kosmetika och mediciner kan öka risken för brännskador.
- Skydda ögonen från solariets UV-strålning med ögonskydd. Oskyddade ögon kan inflammeras och få permanenta skador.
- Skydda känsliga hudpartier som t.ex. ärr, tatueringar och könsorgan.
- Använd inte solarium hela tiden. Börja med ett högst 5 minuters besök. Se hudtypstabellen bredvid för tider för senare besök.
- Gör uppehåll minst 48 timmar mellan de två första besöken, så du hinner märka om du skulle få biverkningar.
- Avbryt användningen av solarium och rådfråga läkare om du märker utslag, klåda eller andra biverkningar.
- Sola aldrig både i solarium och ute i solen samma dag.
- Använd inte solarium fler än 20 gånger per år.
- Använd inte trasig solariumutrustning. Tala med personalen om bristerna som du märkt.

➔ Hälsorisker med solarium

Solariebesök får inte förorsaka att huden rodnar eller blir bränd.

Den starka UV-strålningen i ett solarium kan förorsaka bestående ögon- och hudskador, såsom grå starr, nedsatt syn och hudcancer.

Ju yngre du börjar använda solarium, desto högre är din risk att insjukna i melanom. Om man börjar regelbundna solariebesök före 35 års ålder, höjs risken för melanom med 75 %.

Upprepade solarieexponeringar leder till att huden åldras i förtid och din risk för att insjukna även i basalcancer och skivepitelcancer höjs. Diskutera med din läkare, om ett födelsemärke börjar klia, växa, bli mörkare eller får sårnad, eller om det uppstår andra ovanliga förändringar i huden.

Strålsäkerhetscentralen (STUK) rekommenderar inte användning av solarium.

➔ Använd inte solarium, om

- du är under 18 år
- din hud är solbränd för tillfället
- du bränner dig lätt i solen
- du har ofta bränt dig i solen i barndomen
- du blir inte brun i solen
- din hud är ljus eller du har fräcknar
- du har många födelsemärken
- du själv eller en nära släkting har haft hudcancer
- du använder mediciner eller kosmetika som förorsakar ljuskänslighet.

 **stuk**
STRÅLSÄKERHETSCENTRALEN

www.stuk.fi