

#Sun
iho

Työntekijän opas auringolta suojautumiseen



Ulkotöissä olet usein pitkiä aikoja auringolle alttiina. Lisäksi kuumuudessa työskentely kuormittaa elimistöä ja voi heikentää työviihtyvyyttä ja suorituskykyä.

Siksi on paitsi järkevää, myös todella tärkeää suojautua auringolta työpäivän aikana.



Auringolta suojautuminen on tosi helppoa!

Näin se käy.



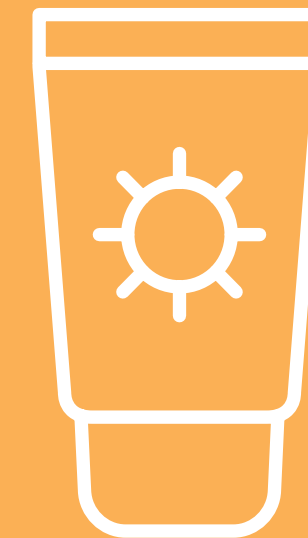
Varjo

Työskentele varjossa aina kun mahdollista ja vetäydy varjoon tai sisätiloihin tauoilla. Auringon UV-säteily on voimakkainta keskipäivällä kello 11–15, joten varjoa kannattaa suosia erityisesti silloin.



Vaate

Vaate on paras suoja auringolta – hattua ja aurinkolaseja unohtamatta. Käytä pitkähihaista ja -lahkeista työasua. Tiivis ja tumma kangas suojaa ihoa paremmin kuin vaalea ja läpikuultava. Suosi lierihattua tai niskasuojallista lippalakkia tavallisen lippiksen sijaan. Tarkista, että aurinkolaseissasi on merkintä UV 100 % tai UV 400.



Voide

Iho rakastaa kunnon suojakerrointa. Mitä korkeampi suojakerroin on aurinkovoiteessa, sen parempi – aurinkoisella säällä vähintään 30. Voiteessa tulisi olla suoja sekä UVA- että UVB-säteilyä vastaan. Levitä aurinkovoidetta paljaaksi jäävälle iholle runsaasti ja muista lisätä sitä parin tunnin välein, erityisesti jos hikoilet. Suojaa myös huulet suojakertoimisella huulirasvalla.



Vesi

Fyysisesti raskas työ ja kuumuus kuormittavat elimistöä. Siksi on tärkeä huolehtia kropan nesteytyksestä. Pidä vesipullo mukana ja muista juoda riittävästi.



Miksi auringolta pitää suojautua?


- Auringon UV-säteilylle altistuminen on merkittävin ihosyövän riskitekijä. Syöpään voi sairastua, vaikka iho ei koskaan palaisikaan. Oikealla suojautumisella jopa 95 % ihosyövistä on estettävissä.
- Ruskettuminen ei ole terveellistä vaan kertoo siitä, että ihon pintakerros on vaurioitunut.
- Auringossa palanut iho näyttää kirkuvan punaisena hurjalta ja voi tehdä kipeää pitkään.
- Aurinko vanhentaa ihoa. UV-säteily veltostaa ihoa ja aiheuttaa ryppyjä.
- Jos huomaat epäilyttävän ihomuutoksen tai luomen, hakeudu lääkärin vastaanotolle.



Tunnista ihotyyppisi, suojaudu oikein

Eri ihotyyppejä on kuusi. Kun tunnet oman ihotyyppisi, tiedät, miten paljon suojaa tarvitset auringolta.

IHOTYYPIT	1. Erittäin vaalea, usein pisamainen	2. Vaalea	3. Vaaleanruskea	4. Ruskea	5. Tummanruskea	6. Erittäin tummanruskea tai musta
UV-HERKKYYS	Palaa aina, ei rusketu	Palaa yleensä, ruskehtuu vähän	Palaa joskus, ruskehtuu yleensä	Palaa harvoin, ruskehtuu aina	Palaa hyvin harvoin	Ei pala koskaan
IHOYÖPÄRISKI	Suurin ihosyöpäriski	Korkea ihosyöpäriski	Korkea ihosyöpäriski	Ihosyöpäriski	Ihosyöpäriski melko pieni	Ihosyöpäriski melko pieni



#Sun
iho

Milloin auringolta suojautuminen kannattaa muistaa?

- Aina kun UV-indeksi on 3 tai korkeampi. Mitä korkeampi UV-indeksi, sitä enemmän suojaa ihosi tarvitsee. UV-indeksin voit tarkistaa kätevästi ilmatieteenlaitos.fi-sivustolta.
- Keskipäivällä klo 11–15, jolloin UV-säteily on voimakkaimmillaan. Tiesitkö, että puolet päivän UV-annoksesta kertyy keskipäivällä?
- Silloinkin, kun aurinko ei paista kirkkaalta taivaalta. Osa UV-säteilystä läpäisee ohuen pilvikerroksen, joten iho voi palaa myös puolipilvisellä säällä.

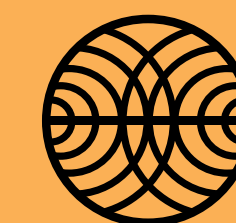


Lisätietoa UV-säteilystä ja auringolta suojautumisesta

#Suniho-kampanjasivu: fressis.fi/suniho

Säteilyturvakeskus: stuk.fi/suniho

Ilmatieteen laitos: ilmatieteenlaitos.fi/uvi-ennuste



ILMATIETEEN LAITOS

A warm-toned photograph of three people enjoying watermelon. On the left, a person with sunglasses and a dark shirt holds a slice. In the center, a person in a dark cap and shirt holds a slice. On the right, a person with sunglasses and a floral shirt holds a slice. A large orange circle in the center contains the hashtag #Suniho in white script. The background is a soft-focus outdoor setting. White decorative lines and circles are overlaid on the image.

#Suniho

Kiitos!