



#DIN  
hud

# Handbok för anställda om skydd mot solen



#DIN  
hud

**När du arbetar utomhus är du ofta exponerad för solen under långa tider. Dessutom är arbete i hetta påfrestande för kroppen och kan försämra trivseln i arbetet och prestationsförmågan.**

**Därför är det inte bara förnuftigt, utan också viktigt att skydda sig mot solen under arbetsdagen.**



# Det är jättelätt att skydda sig mot solen! Så här gör du.



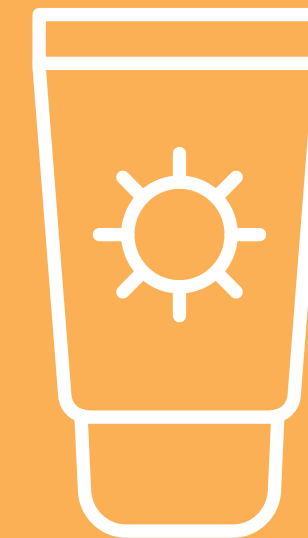
## Skugga

Arbeta i skuggan alltid när det är möjligt och sök dig till skuggan eller inomhus på rasterna. Solens UV-strålning är som starkast mitt på dagen mellan klockan 11 och 15, och därför är det bäst att försöka vara i skuggan under den tiden.



## Kläder

Kläder är det bästa skyddet mot solen – utan att glömma hatt och solglasögon. Använd arbetskläder med långa ärmar och långa byxben. Ett tätt, mörkt tyg skyddar huden bättre än ett ljust och genomskinligt. Använd en hatt med brätte eller en keps med skydd för nacken i stället för en vanlig keps. Kontrollera att glasögonen har märkningen UV 100 % eller UV 400.



## Solkräm

Huden älskar en ordentlig skyddsfaktor. Ju högre skyddsfaktor solkrämen har, desto bättre – vid soligt väder minst 30. Krämen bör skydda mot både UVA- och UVB-strålning. Applicera rikligt med solkräm på hudpartier som är bara och kom ihåg att använda mer kräm ungefär varannan timme, särskilt om du svettas. Skydda också läpparna med ett läppbalsam med solskyddsfaktor.



## Vatten

Ett fysiskt tungt arbete och hetta är påfrestande för kroppen. Därför är det viktigt att komma ihåg vätskebalansen. Ha en vattenflaska med dig och kom ihåg att dricka tillräckligt.



# Varför ska man skydda sig mot solen?

- Exponering för solens UV-strålning är den viktigaste riskfaktorn för hudcancer. Man kan insjukna i cancer även om huden aldrig skulle bli bränd. Upp till 95 % av hudcancerfallen kan förhindras genom rätt skydd.
- Det är inte hälsosamt att bli solbränd, utan det vittnar om att hudens yttre lager har skadats.
- Om huden blivit bränd i solen kan den vara knallröd och göra ont länge.
- Solen gör att huden åldras. UV-strålningen gör huden slappare och orsakar rynkor.
- Om du upptäcker en misstänkt hudförändring eller fläck på huden, ska du söka dig till läkare.



# Känn din hudtyp, skydda dig rätt

Det finns sex olika hudtyper. När du känner till din hudtyp, vet du hur mycket skydd du behöver mot solen.

HUDTYPER	1. Mycket ljus, ofta fräknig	2. Ljus	3. Ljusbrun	4. Brun	5. Mörkbrun	6. Mycket mörkbrun eller svart
UV-KÄNSLIGHET	Blir alltid bränd, blir inte brunbränd	Blir i allmänhet bränd, blir något brunbränd	Blir ibland bränd, blir i allmänhet brunbränd	Blir sällan bränd, blir alltid brunbränd	Blir mycket sällan bränd	Blir aldrig bränd
HUD-CANCERRISK	Högst hudcancerrisk	Hög hudcancerrisk	Hög hudcancerrisk	Hudcancerrisk	Rätt liten hudcancerrisk	Rätt liten hudcancerrisk



#DIN  
hud

# När ska man komma ihåg att skydda sig mot solen?

- Alltid när UV-indexet är 3 eller högre. Ju högre UV-index, desto mer skydd behöver din hud. Du kan lätt kontrollera UV-indexet via [sv.ilmatieteenlaitos.fi](https://sv.ilmatieteenlaitos.fi).
- Mitt på dagen kl. 11–15, då UV-strålningen är som starkast. Visste du att du får hälften av dagens UV-dos mitt på dagen?
- Även när solen inte skiner från klar himmel. En del av UV-strålningen tränger sig också igenom ett tunt molntäcke, och därför kan huden bli bränd också vid halvmulet väder.

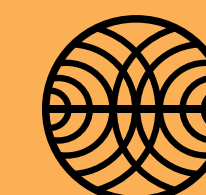


# Mer information om UV-strålning och skydd mot solen

#Dinhud-kampanjsidan: [fressis.fi/dinhud](https://fressis.fi/dinhud)

Strålsäkerhetscentralen: [stuk.fi/web/sv/dinhud](https://stuk.fi/web/sv/dinhud)

Meteorologiska institutet: [sv.ilmatieteenlaitos.fi/uv-index](https://sv.ilmatieteenlaitos.fi/uv-index)



ILMATIETEEN LAITOS  
METEOROLOGISKA INSTITUTET  
FINNISH METEOROLOGICAL INSTITUTE



#DIN  
hud

**Tack!**