



Auringon UV-säteilyltä suojautumisen edistäminen kunnissa

Anne Höytö

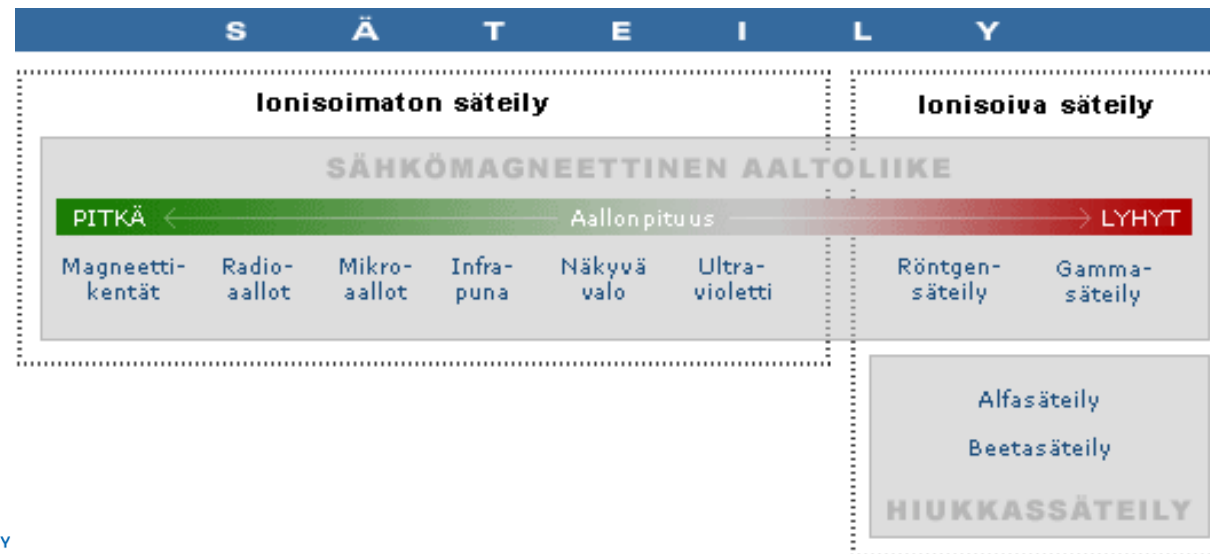
Erityisasiantuntija, FT

Esityksen sisältö

- UV-säteily ja sen terveysvaikutukset
- UV-säteilyltä suojautuminen
- Mitä kunnissa voisi tehdä UV-säteilyltä suojautumisen edistämiseksi?

UV-säteily

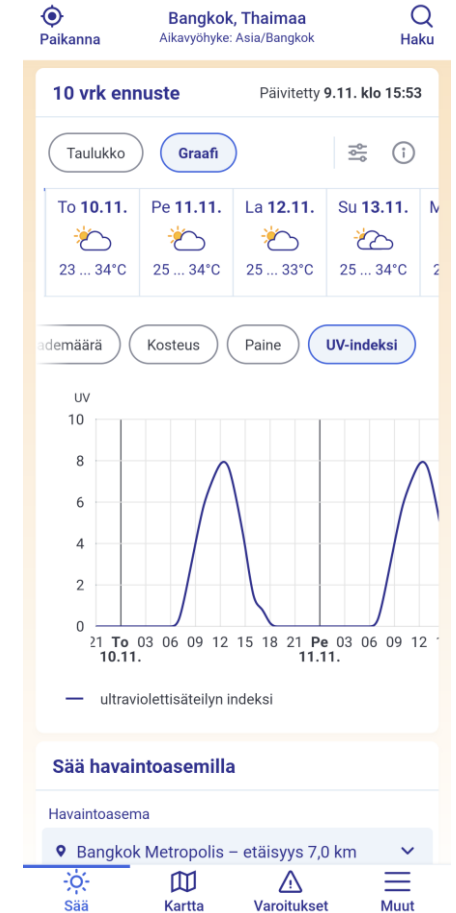
- Ultraviolettisäteily (UV-säteily) on silmille näkymätöntä sähkömagneettista säteilyä, joka jää aallonpituutensa mukaan luokiteltuna röntgensäteilyn ja näkyvän valon väliin
- Ultraviolettisäteily jaetaan kolmeen alalajiin: UVA, -B ja -C -säteilyyn
- Maanpinnalle tulevasta säteilystä UVA:n osuus 90 - 99 % ja UVB:n osuus 1 - 10 %. UVC-säteilyä ei pääse maanpinnalle ollenkaan



UV-indeksi

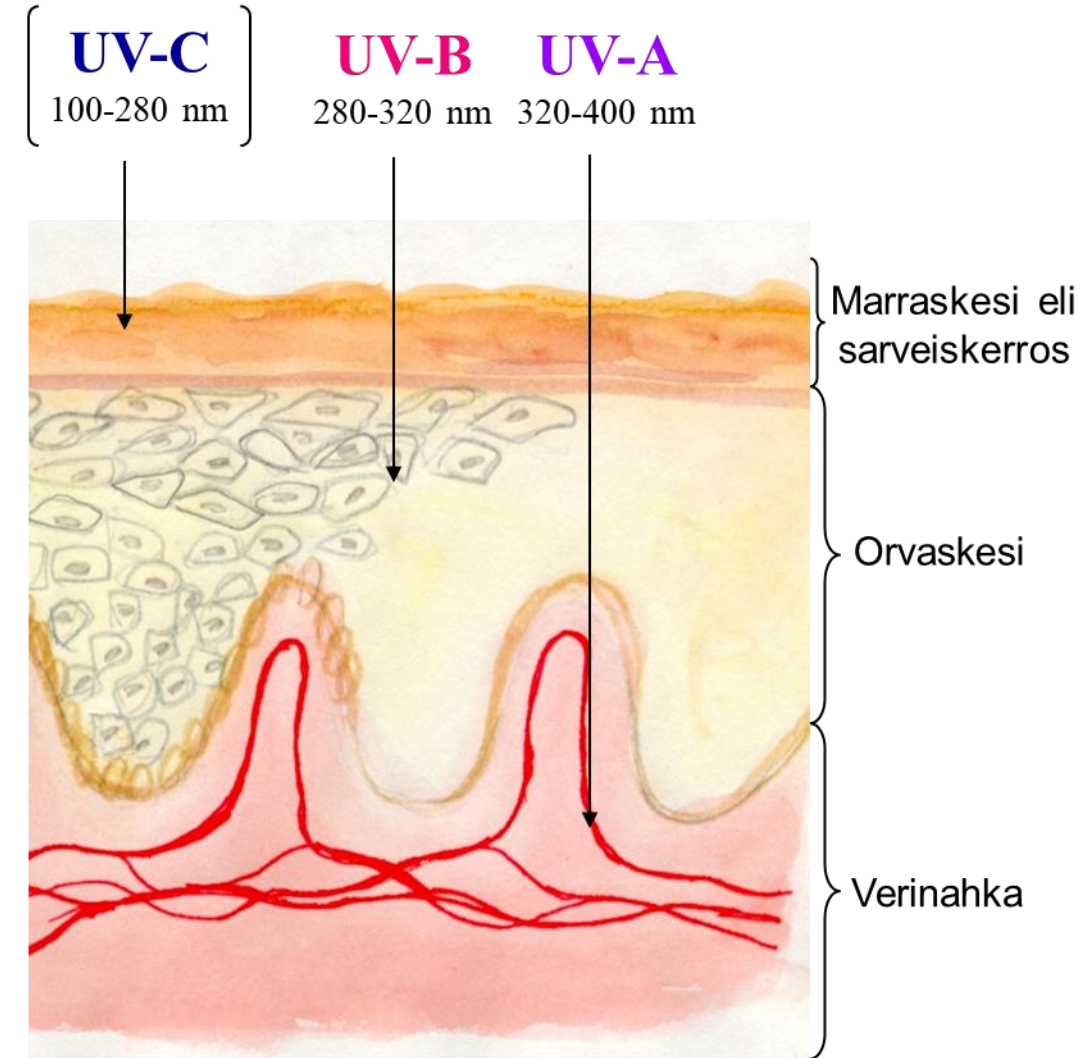
- UV-indeksi kuvaa UV-säteilyn voimakkuutta
- Suojautumistarve alkaa, kun UV-indeksi on vähintään 3
- Etelä-Suomessa UV-indeksi voi nousta yli kolmen huhtikuusta syyskuulle
- Voimakkainta UV-säteily on klo 11 - 15

UV-INDEKSI	UV-SÄTEILYN VOIMAKKUUS
0 – 2	Heikko
3 – 5	Kohtalainen – suojautumistarve alkaa
6 – 7	Voimakas
8 – 10	Hyvin voimakas
11+	Äärimmäisen voimakas



UV-säteilyn terveystvaikutukset

- UV-säteilyn biologiset vaikutukset kohdistuvat silmiin ja ihoon
 - Akutteja haittoja:
 - iholla auringonpolttama
 - silmässä sarveiskalvon epiteelisolujen tulehdus (lumisokeus)
 - Kroonisia haittoja:
 - ihon valovanheneminen
 - ihosyöpä
 - silmässä sarveiskalvon rappeuma ja mykiön sameneneminen
 - UV-säteily heikentää myös immuunipuolustusta
- D-vitamiinin esiastetta (D3-vitamiinia, kolekalsiferolia) syntyy UV-säteilyn vaikutuksesta iholla



Ihosityöpä

- UV-säteily lisää riskiä sairastua ihosityöpään
 - Ihosityöpien synnyssä auringon UV-säteilyn osuudeksi on arvioitu jopa yli 90 %
 - UVB (280 - 320 nm) vahingoittaa suoraan solun perintöainesta eli DNA:ta
 - UVA (320 - 400 nm) vahingoittaa DNA:ta mm. happiradikaalien välityksellä
- Vuosittain ihosityöpä todetaan yli 13 000 suomalaisella
 - Tyvi- ja okasolusyöpien ilmaantuminen liittyy koko elämän aikana saatuun runsaaseen UV-säteilykuormitukseen
 - v. 2019 Syöpärekisteriin ilmoitettiin tyvisolusyöpiä 9 962 kpl ja okasolusyöpiä 1 896 kpl
 - Ihon toistuvat palamiset varsinkin lapsuudessa lisäävät riskiä sairastua melanoomaan
 - v. 2019 Syöpärekisteriin ilmoitettiin melanoomia 1 808 kpl
- Yli 200 suomalaista kuolee vuosittain ihosityöpään
- Uudet hoidot tehokkaita, mutta kalliita

UV-säteilyltä suojautuminen

Muista varjo, vaatteet & voide.



+



+



 **stuk**

Suomalaisten auringonotto -kyselytutkimus

- Missä toiminnassa suomalaiset altistuvat auringolle eniten?
 - 67 % ulkona aikaa viettäessään (esim. puistot, terassit)
 - 48 % vapaa-ajan työskentelyssä (esim. puutarhatyöt)
 - 40 % harrastaessaan ulkoliikuntaa
 - 38 % luontoharrastuksissa
 - 29 % aurinkoa ottaessaan uimarannoilla tai puistoissa
- Suomalaisista 79 % tuntee tietävänsä riittävästi UV-säteilyn haitoista ja suojautumisesta
- Kuitenkin 23 % polttanut ihonsa vähintään kerran vuodessa
- 42 % suojaa itsensä auringolta aina ja 54 % joskus
- 68 % vanhemmista suojaa lapsensa aina ja 17 % joskus
- Useimmin auringolta jätetään suojautumatta lähtökiireessä (53 %) tai jos arvellaan, että ei olla ulkona niin kauan, että iho palaa (51 %)

Mitä kunnissa voisi tehdä UV-säteilyltä suojautumisen edistämiseksi?





Varjopaikat

- Varjossa UV-säteilyä on jopa 50 % vähemmän kuin auringossa
 - Tehokas keino vähentää altistumista
- STUK on julkaissut 2017 yhdessä muiden pohjoismaisten säteilyturvallisuusviranomaisten kanssa [kannanoton](#), jolla halutaan vaikuttaa siihen, että lapsille olisi ulkoilu- ja leikkialueilla tarjolla tarpeeksi varjopaikkoja
 - Hyvä huomioida myös aikuisten ja vanhusten suosimat ulkoalueet
- Voidaan hyödyntää sekä luonnon- että rakennettuja varjoja
 - Puut, pensaat
 - Rakennukset, katokset, purjekankaat, aurinkovarjot
- Vähentävät myös helteen haittoja
 - Ilmastonmuutoksen myötä entistä tarpeellisempia



Ohjeita varjopaikkojen suunnitteluun

1. Ota ilmastotekijät huomioon
 - Tuulen suunta, auringon suunta
 - Lehtipuut varjostavat kesällä, mutta lehdettömänä aikana antavat auringon lämmittää ja tuoda valoa
2. Tee varjopaikasta miellyttävä käyttää
 - Katokset tuovat suojaa myös tuulelta ja sateelta
 - Katokset suojaavat kuumuudelta
3. Vähennä UV-säteilyn määrää
 - Suoran UV-säteilyn vähentäminen
 - Mitä vähemmän taivasta näkyy, sitä parempi varjo
 - Heijastuneen UV-säteilyn vähentäminen
 - Sivusuuntaiset esteet ja vähemmän heijastavat pintamateriaalit
 - Tarkempia ohjeita löytyy esim. Australiasta <https://www.cancer.nsw.gov.au/prevention-and-screening/preventing-cancer/preventing-skin-cancer/shade-and-uv-protection>





Sunsquirt Kiosk
Cancer Council Western Australia

Suojautuminen päiväkodeissa/kouluissa

- UV-suojautumisen opettaminen lapsille päiväkodeissa ja kouluissa tärkeää
- Lasten suojaaminen ulkoilun aikana:
 - Ulkoilun ajoitus
 - Varjopaikat
 - Vaatetus ja aurinkolasit
 - Tarvittaessa aurinkovoiteen käyttö
- Oppi ja ilo puuhavihko:
<https://sisalto.oppijailo.fi/puuhakirjat/stuk/index.html>
- Oppimateriaaleja nuorille:
<https://fressisedu.fi/materiaalit/fressis-fakta-ja-vinkki-aurinkoterveys/>



Työntekijöiden suojautuminen

- Kunnissa paljon henkilöstöä, jotka tekevät ainakin osan työajastaan töitä ulkona
- Suojautuminen
 - Työvaatteet
 - Työskentelyn ajoitus ja paikkojen valinta
 - Aurinkovoide
- Nuorille perehdytysmateriaali
 - <https://www.stuk.fi/aiheet/uv-sateily-aurinko-ja-solarium/iho-voi-palaa-auringossa/sun-iho-kampanja>
 - Juliste
 - Opas



#Suniho-kampanja

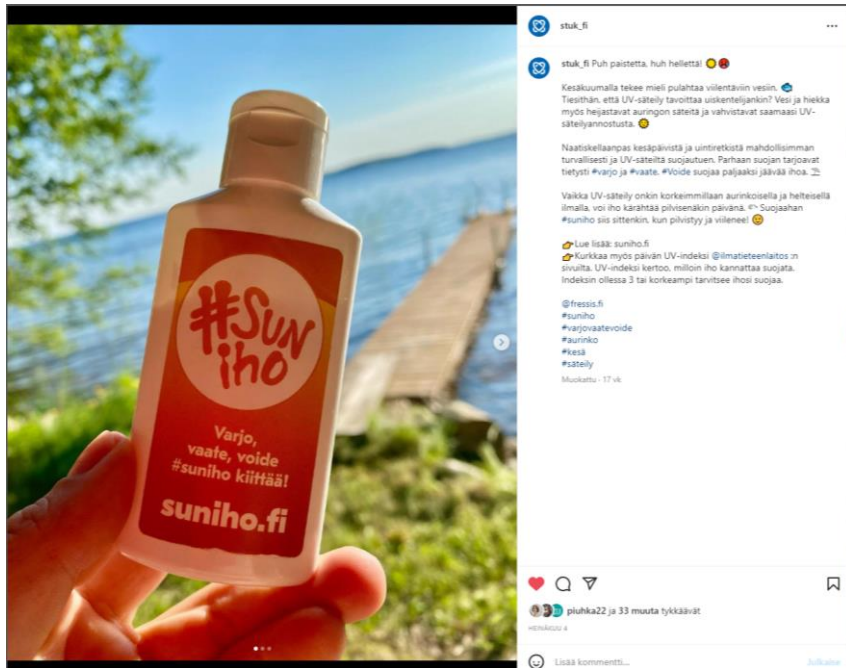
- Nuorille suunnattu kampanja 2020 - 2022
- Yhteistyössä STUK, Syöpäjärjestöjen Fressis ja Ilmatieteen laitos
- Kolme linjaa
 1. Tietoa ja taitoa
 - Suniho.fi
 - Kesätyöntekijöiden perehdytysmateriaalit
 2. Vertaiselta vertaiselle
 - Nuoret vaikuttajat somessa
 - Somemainonta
 3. Suoraan iholle
 - Jalkautuminen nuorten pariin
 - UV-siirtotatuoinnit, UV-avaimenperät

- Jatkossa suniho.fi -sivuston tarjontaa laajennetaan kattamaan koko väestö



Kaupungin/kunnan somekanavat

- Kannattaa seurata STUKin somekanavia ja jakaa julkaisuja kunnan somekanaviin



https://www.instagram.com/stuk_fi/



https://twitter.com/STUK_FI



<https://www.facebook.com/sateilyturvakeskus>

Solariumit

- Solariumien UV-säteily aiheuttaa vastaavia haittoja kuin auringonkin UV-säteily
- Solariumien UV-säteily huomattavasti voimakkaampaa kuin auringon UV-säteily kesällä Suomessa
- Pohjoismaiden säteilyturvallisuusviranomaiset neuvovat välttämään solariumissa käymistä ([kannanotto 2019](#))
- Kuntien terveydensuojeluviranomaisten valvontaohjelmassa solariumien tarkastus viiden vuoden välein
 - Tarkastushavaintojen lähettäminen STUKiin
 - STUK toimivaltainen viranomainen
 - Ohjeita solariumtarkastusten tekemiseen ja linkki lomakkeeseen: <https://www.stuk.fi/stuk-valvoo/solariumien-valvonta>





TARVIIN
VARJOA