

## AURINGONSUOJAUSOHJE

UVB-säteily läpäisee vain ihon pintakerroksia. UVA-säteily tunkeutuu ihon syvempiin kerroksiin ja tummentaa jo olemassa olevaa pigmenttiä. Ihon palaminen on seurausta pääasiallisesti UVB-säteilyn, mutta osittain myös UVA-säteilyn liika-annoksesta. Ihon ruskettuminen on suojamekanismi, joka pyrkii estämään vahingollisen UV-säteilyn pääsyn ihon syvempiin kerroksiin. UV-säteilyn aiheuttamat kudოსvauriot lisäävät ihosyöpien vaaraa. Ihon palaminen ja koko elämän aikana kertyvä valoannos lisäävät ihosyövän kehittymisen riskiä. Auringolla on myös ihoa vanhentava vaikutus.

## AURINGOLTA SUOJAUTUMISKEINOT

### SUOJAUDU UV-SÄTEILYLTÄ MYÖS PILVISELLÄ SÄÄLLÄ

**Vaatetus** on tehokkain suoja. Ohut puuvillapaitakin estää 90 % UV-säteilystä jos kangas on kudokseltaan tiivistä. Lierillinen kesähattu suojaa kasvoja, korvia, nenää ja kaulaa. Saatavilla on myös erityisiä UV-aurinkosuojavaatteita.

**Varjoon** hakeutumalla voi puolittaa UV-annoksen. Avoimella paikalla saattaa hiekasta tai vedestä kuitenkin heijastua suuri annos säteilyä. Seisten ihminen saa vain neljänneksen makaavan ihmisen UV-annoksesta.

**Aurinkolasit** suojaavat silmiä. Erityisen tärkeää on suojata lasten silmät. Pitkäaikainen ja runsas UV-säteily voi aiheuttaa harmaakaihia ja verkkokalvon rappeumaa.

**Siestan vietoissa** on järkeä. Vuorokauden UV-annoksesta noin puolet kertyy kello 11 – 15. Keskipäivän aikaan kannattaakin pysyä varjossa tai sisällä.

**Auringonsuojavoiteet** täydentävät kaikkia muita suojautumiskeinoja. Suojavoiteita ei saa käyttää ensisijaisena suojautumiskeinona. Lapsille käytetään heille suunniteltuja suojavoiteita. Alle 2-vuotiaiden lasten ihoa pitää varjella ennen kaikkea välttämällä auringonpaistetta. Aurinkosuojavoiteen tulee sisältää sekä UVA – että UVB-suojat. Suojakertoimen tulee olla korkea, mielellään 50+.

## AURINKOVOITEEN KÄYTTÖ

Aurinkovoidetta levitetään puhtaalle iholle (iholla ei saa olla hajusteita), runsaasti ja tasaisesti, vähintään puoli tuntia ennen ulosmenoa.

Aurinkosuojavoidetta lisätään uimisen (pyyhkeellä kuivaamisen) jälkeen ja muutoinkin riittävän usein esim. parin tunnin välein.

## LÄÄKKEET JA AURINKO

Jotkut lääkkeet voivat herkistää auringonvalolle eli iho voi palaa entistä herkemmin.

### Oman ihotyypin tunnistaminen

**I-tyyppin** iho ei rusketu vaan palaa herkästi (punatukkaiset, pisamainen iho). **Suurin ihosyöpäriski.**

**II-tyyppin** iho ruskettuu hitaasti, palaa usein (sinisilmäiset, vaaleatukkaiset). **Korkea ihosyöpäriski.**

**III-tyyppin** iho ruskettuu normaalisti, palaa vain joskus (ruskeatukkaiset, harmaa- ja ruskeasilmäiset).

**Korkea ihosyöpäriski.**

**IV-tyyppin** iho ruskettuu hyvin (tummanruskeat tai mustat hiukset, ruskeat silmät). **Ihosyöpäriski.**