

Solariumin käyttäjälle

Älä käytä solariumia

- Jos olet alle 18-vuotias
- Jos palat helposti auringossa
- Jos sinulla on tavallista suurempi ihosyöpäriski (runsaasti luomia tai pisamia)
- Jos sinulla tai sukulaisellasi on ollut ihosyöpä

Arvioi ihotyyppisi alla olevan taulukon mukaan. Käytä solariumia enintään 20 kertaa vuodessa. Suomen ihotautilääkäriyhdistys ja Säteilyturvakeskus suosittelevat enimmäismääräksi 10 kertaa. Aloita varovaisesti ja pidennä aikaa vähitellen. Jos sinulla ei ole vielä rusketusta, aloitusaika on korkeintaan 5 minuuttia. Jätä kahden ensimmäisen kerran väliin vähintään 48 tuntia mahdollisten sivuvaikutusten havaitsemiseksi. Jos sivuvaikutuksia kuten ihottumaa tai kutinaa esiintyy, käänny lääkärin puoleen.



UV-säteilyn vaarat

Solariumin ja auringon UV-säteily voi vaurioittaa ihoa ja silmiä. Vauriot riippuvat säteilyn laadusta ja määrästä sekä ihon herkkydestä. Liika solariumin käyttö polttaa ihon kuten aurinko. Toistuvat altistumiset UV-säteilylle voivat johtaa ihon ennenaikaiseen vanhenemiseen ja lisätä ihosyöpäriskiä. Suojaamattomina silmät voivat tulehtua ja vaurioitua. UV-säteily voi aiheuttaa silmien harmaakaihin.

Rusketusohjeet

- Käytä silmiensuojaimia. Solariumin valo voi vaurioittaa silmiäsi.
- Kosmetiikka ja lääkkeaineet voivat lisätä ihon herkkyyttä UV-säteilylle. Puhdista iho meikeistä ja voiteista. Jos käytät lääkkeitä, kysy neuvoa lääkäriltä.
- Jos iholla oleva luomi alkaa kutista, kasvaa, tummua väriltään tai haavautua, tai jos iholle ilmestyy muita epätavallisia muutoksia, haakeudu heti lääkäriin.
- Älä käytä vioittunutta solariumlaitetta. Huomauta puutteista heti henkilökunnalle.
- Älä käytä solariumia useammin kuin kerran päivässä äläkä ota aurinkoa samana päivänä. Noudata aina alla olevaa aikataulua:

| Ihotyyppi | 1. kerta | 2. kerta | muut kerrat |
|-----------|----------|----------|-------------|
|-----------|----------|----------|-------------|

Erittäin herkkä

Palaa aina helposti auringossa, ei rusketu

Älä käytä solariumia

Herkkä

Palaa helposti auringossa, ruskettuu vähän

5 minuuttia

7-10 min.

yli 10 min.

Normaali

Palaa joskus auringossa, ruskettuu hyvin

5 minuuttia

7-12 min.

yli 12 min.

Sietokykyinen

Ei pala auringossa, ruskettuu hyvin

5 minuuttia

10-15 min.

yli 15 min.



www.stuk.fi