

Auringonvalolta suojautuminen

Auringonvalon välttäminen on tärkeintä

- Iho ei aisti UV-säteilyä, siksi palamisen voi ehkäistä vain ennakoimalla
- Aurinkoa saa ulkona liikkuesssa, vaikka sitä ei varsinaisesti ”ota”.
- Vältä ulkoilua klo 11-16 välillä (saamasi UV-annos vähenee noin 1/5:aan)
- Pilvisellä ilmalla ja varjossakin altistuu UV-säteilylle.
- Kylmässä säässä ja tuulessa säteilyn voimakkuus ei tunnu.
- Hiekka, lumi, jää ja vesi heijastavat valoa tehokkaasti.
- Kirkkaassa vedessä voi palaa kahden metrin syvyydessä.

Vaatetuksella voi suojata auringonvalolta

- Pitkähihainen paita, pitkälahkeiset housut.
- Lippalakki, hattu tai lierihattu.
- Mitä tummempi vaate ja mitä vähemmän se läpäisee näkyvää valoa, sitä paremmin se suojaa UV-säteiltä.
- Paksu ja tiheä kangas, esim. farkkukangas, suojaa paremmin kuin ohut kangas.
- Aurinkolasit.

Aurinkovoiteiden käyttö

- Voitele vaatetukselta suojaamattomat ihoalueet aurinkovoiteella.
- Voitele iho 30 min ennen uloslähtöä.
- Toista voitelu auringossa kahden tunnin välein tai aurinkovoiteen käyttöohjeen mukaan.
- Toista voitelu aina ihoalueen kastumisen, pesemisen tai voimakkaan hikoilun jälkeen.
- Voitele riittävän paksult.
- Aurinkovoiteet voivat ärsyttää ihoa. Yleensä kokeilemalla löytyy sopiva voide.
- Käytä aina ihotyyppistäsi huolimatta aurinkovoidetta, jonka suojakerroin on vähintään 30 (esim. huulivoide), mieluiten 50+.
- Tavoite on, ettei iho punoita ja arista missään vaiheessa.