

SOLARIUMIN IKÄRAJA ON 18 VUOTTA

Solariumissa käynti lisää riskiäsi sairastua ihosyöpään. Käytäthän siksi järkeäsi. Solarium on kielletty Suomessa kaikilta alle 18-vuotiailta.



Valitse solariumaika ihotyypiksi mukaan.
Ihotyypiksi vaikuttaa ihosi ruskettumiseen ja palamiseen.

Ihotyyppi ja herkkyys UV-säteilylle	1. kerta	2. kerta	Muut kerrat
Erittäin herkkä Palaa aina helposti, ei rusketu	Älä käytä solariumia		
Herkkä Palaa helposti, ruskettuu vähän	Älä käytä solariumia		
Normaali Palaa kohtalaisen helposti, ruskettuu vähitellen	5 minuuttia	10 minuuttia	10-15 minuuttia
Sietokykyinen Palaa joskus, ruskettuu aina hyvin	5 minuuttia	10 minuuttia	10-15 minuuttia

➔ Ohjeet solariumissa kävijälle

- Käy solariumissa oman ihotyypiksi ehdoilla.
- Jos käytät lääkkeitä, kysy lääkäriltäsi voitko käydä solariumissa.
- Puhdista ihosi voiteista ja kosmetiikasta ennen solariumiin menoa.
- Älä käytä rusketusta edistäviä tuotteita. Kosmetiikkatuotteet ja lääkeaineet voivat lisätä ihon palamisherkkyyttä.
- Suojaa silmäsi silmiensuojaimilla solariumin UV-säteilyltä. Suojaamattomina silmäsi voivat tulehtua ja vaurioitua pysyvästi.
- Suojaa herkkät ihoalueet kuten arvet, tatuoinnit ja sukuelimet solariumin UV-säteilyltä.
- Älä käy solariumissa jatkuvasti. Aloita kuuri enintään 5 minuutin käynnillä. Katso seuraavien käyntikertojen ajat oheisesta ihotyypitaulukosta.
- Jätä kahden ensimmäisen kerran väliin vähintään 48 tuntia mahdollisten sivuvaikutusten havaitsemiseksi.
- Keskeytä solariumin käyttö ja käänny lääkärin puoleen, jos havaitset ihottumaa, kutinaa tai muita sivuvaikutuksia.
- Älä käy solariumissa ja ota aurinkoa samana päivänä.
- Älä käytä solariumia enempää kuin 20 kertaa vuodessa.
- Älä käytä vioittunutta solariumilaitetta. Kerro havaitsemistasi puutteista henkilökunnalle.

➔ Solariumin terveysriskit

Solariumin käyttö ei saa aiheuttaa ihon punohtumista tai palamista.

Solariumin voimakas UV-säteily voi aiheuttaa pysyviä silmä- ja ihovaurioita, kuten harmaakaihia, näön heikkenemistä ja ihosyöpää.

Mitä nuorempana solariumissa käynnin aloitat, sitä suurempi on riskisi sairastua melanoomaan. Alle 35-vuotiaana aloitettu säännöllinen solariumissa käynti lisää melanooman riskiä 75 %.

Toistuva altistuminen solariumin UV-säteilylle vanhentaa ihoasi ennenaikaisesti ja lisää riskiäsi sairastua myös tyvisolusyöpään ja okasolusyöpään. Keskustele lääkärisi kanssa, jos iholla oleva luomi alkaa kutista, kasvaa, tummua tai haavautua, tai jos iholle ilmestyy muita epätavallisia muutoksia.

Säteilyturvakeskus (STUK) ei suosittele solariumin käyttöä.

➔ Älä käytä solariumia, jos

- olet alle 18-vuotias
- ihosi on tällä hetkellä palanut
- palat helposti auringossa
- olet lapsena palanut auringossa usein
- et rusketu auringossa
- ihosi on vaalea tai pisamainen
- ihollasi on paljon luomia
- sinulla tai lähisukulaisellasi on ollut ihosyöpä
- käytät valolle herkistävää lääkettä tai kosmetiikkaa.



www.stuk.fi