**Solskyddsinformation**

Solens UVB-strålar tränger endast igenom de övre hudlagren. UVA-strålarna tränger ner till de djupare lagren i huden och gör pigmentet i huden mörkare. Solbränna förorsakas i första hand av UVB-strålning, men delvis också av en överdos av solens UVA-strålar. Solbränna är en försvarsmekanism som syftar till att förhindra solens skadliga UV-strålning att nå ner till hudens djupare lager. UV-strålning förorsakar vävnadsskador i huden och ökar risken för hudcancer. **Både att huden bränns i solen, speciellt i barndomen, och den totala UV-dosen genom livet ökar hudcancerrisken.** Solen har också en föråldrande inverkan på huden.

Det är därför viktigt att skydda sig mot UV-strålning när UV-indexet är tre eller högre. UV-indexet hittas bl. a. på Meteorologiska Institutets internetsidor och meddelas också i väderleksrapporten.

Olika sätt att skydda sig i solen

**Klädsel** är det effektivaste solskyddet. En bredbrättad hatt skyddar ansikte, öron, näsa och hals.

Det är en god idé att **ta en** **siesta.** Av hela dygnets solmängd får man ungefär hälften kl. 11-15. Mitt på dagen lönar det sig att vistas i skuggan eller inomhus. Genom att söka sig till **skuggan** kan man halvera UV-dosen. På en öppen plats kan en stor mängd UV-strålning reflekteras från sand och vatten. Om man är upprätt i solen får huden bara en fjärdedel av UV-strålningen jämfört med i liggande ställning. **Solglasögon** skyddar ögonen och speciellt viktigt är det att skydda ögonen hos barn.

Solskyddskrämer

Solskyddskrämer är ett komplement till andra solskyddsmetoder. Krämen ska innehålla skydd mot både UVA- och UVB-strålning. Solskyddskrämer ska inte användas som solskydd i första hand eftersom de inte fullständigt blockerar UV-strålningens inverkan på huden. Solskyddsfaktorn skall vara 50. Barn bör använda solskyddskrämer ämnade för barn. Under tvååringar skall skyddas i första hand genom att helt undvika direkt solljus. Hos småbarn rekommenderas solskyddskrämer med fysikaliskt solskydd.

Användning av solskyddskräm

 - köp ny solkräm till varje sommarsäsong

- krämen stryks på ren, oparfymerad hud

- var speciellt noga med solkänsliga hudområden: ansikte, näsa, öron, hals, axlar och bröstkorg, fötter

- använd tillräcklig mängd solskyddskräm som stryks ut jämt på huden (ca 2 msk för vuxna och 1 msk för barn/ smörjningtillfälle)

- applicera krämen mist 30 minuter före du går ut

- sätt på mera solkräm efter simning (huden torkas först med en handduk) samt tillräckligt ofta tex. med 2-3 timmars mellanrum. Använd fuktighetskräm efter solbad och också efter bastu och tvätt.

Mediciner och solen

Vissa läkemedel och naturpreparat kan göra huden känsligare så att huden bränns lättare i solen. Läs bipacksedeln.