

Håll koll på din skugga

Om du inte har möjlighet att ta reda på UV-index kan du titta på din egen skugga. Är skuggan kortare än du själv är solen stark.

Solbrun även i skuggan

Till viss del är skuggan ett bra skydd mot solens UV-strålar, men även i skuggan kan du utsättas för upp till hälften av solens UV-strålning och därmed också bli solbrun. Det beror på att den blå himlen sprider solens strålar.

Det är till exempel vanligt att bränna sig när man är på stranden eller i vatten, och många tror att det beror på att vattnet reflekterar solens strålar. Men det beror på att det oftast är fri himmel där. Faktum är att vatten reflekterar mindre än 10 procent av UV-strålningen, medan snö reflekterar upp till 80 procent.



alltommelanom.se

Besök gärna sidan alltommelanom.se
för mer information

Novartis Sverige AB, Box 1218, 164 28 Kista, tel 08-732 32 00, www.novartis.se



Så solar du säkert



SE2304047472_9692





Solljus är bra för kroppen i små mängder. Solens strålar bidrar nämligen till bildandet av D-vitamin, vilket gör att vi får ett starkt och friskt skelett. Men solens strålar är också skadliga för kroppen, och den vanligaste orsaken till malignt melanom.

Kopplingen mellan solning och hudcancer är jämförbar med den mellan rökning och lungcancer. Att solens strålar kan orsaka cancer vet de allra flesta – trots detta är det många som bränner sig och få som skyddar sig tillräckligt. Faktum är att svenskar solar mer än vad man gör i många andra länder visar en rapport från Strålsäkerhetsmyndighetens vetenskapliga råd.¹

Tänk på:

- Undvik att vara i solen mellan klockan 11.00 och 15.00 under sommaren, speciellt om du har ljus eller känslig hud.
- Ha solhatt, kläder och solglasögon om du är i solen mellan klockan 11.00 och 15.00. Komplettera med solskyddskräm på de delar av kroppen som kläderna inte täcker.
- Använd solskyddskräm med hög solskyddsfaktor. Huden i ansiktet är känsligare än huden på övriga delar av kroppen. Ha därför högre solskyddsfaktor i ansiktet, till exempel SPF 25 eller 30.
- Undvik att sola solarium.
- Skydda barn extra mot solens strålning eftersom deras hud är extra känslig.

Referens: 1. Strålsäkerhetsmyndigheten, Sveriges solvanor 2018.

Solen är olika stark

Solen är olika stark beroende på årstid, tid på dygnet, väder och var i världen du är. Om du vill veta hur stark solen är där du befinner dig kan du ta reda på hur högt UV-index är. När solen står som högst mitt på dagen är solen starkast.

I Sverige är UV-index mellan 4 och 7 på sommaren. Om UV-index är 6–7 eller högre är solen stark och du bör vara försiktig. Nära ekvatorn kan de högsta värdena uppgå till över 15. I exempelvis Thailand är UV-index 12 mitt på dagen i december. Då kan en person med ljus hud bränna sig redan efter 10–15 minuter.

Ska du åka utomlands?

Den som reser till varmare länder på vintern utsätter sig för extra stor risk. Den vinterbleka huden är ovan vid det starka solljuset vilket gör att man lättare bränner sig. Dessutom är UV-indexet i exempelvis Thailand dubbelt så högt som under en solig sommardag i Sverige.

Det som avgör hur länge du kan vara i solen utan att bränna dig är hur stark solen är på resmålet och vilken hudtyp du har.

När du ska åka utomlands behöver du vara extra vaksam och försiktig med hur du solar.

