

# Råd för att skydda din hälsa

## Sola inte i solarium om...

- du är under 18 år
- din hud
  - ... är ljus eller fräknig
  - ... lätt blir röd och svider vid solning
  - ... redan är röd och öm
  - ... har många födelsemärken eller pigmentfläckar
  - ... har missfärgade partier
- du brände dig allvarligt som barn
- du eller någon nära släkting har haft hudcancer
- du tar medicin som ökar känsligheten för sol

## Solinstruktioner

- Vänta alltid minst 48 timmar mellan två solpass
- Dubblera inte solpass
- Sola aldrig i både solarium och ute i solen samma dag
- Använd inte hudkrämer, smink eller medel som förstärker eller påskyndar solbränna
- Använd skyddsglasögon
- Täck ömtåliga hudpartier, tatueringar och sår

## Rådfråga läkare om...

- du är osäker på om din medicin ökar din känslighet för sol
- ett födelsemärke ändrar sig eller börjar klia, eller om du får oväntade hudförändringar

## Solkänslighet & pigmenteringsförmåga

Är du känslig för sol?	Blir du lätt brun?
<p>Alltid röd Aldrig brun</p> <p>Alltid röd Sällan brun</p> <p><b>Använd inte solariet!</b></p>	<p>Sällan röd Alltid brun</p> <p>Aldrig röd Alltid brun</p> <p><b>Max tio solningar tre gånger per år</b> Solpass 1: max 5 minuter. Solpass 2: 10 minuter. Solpass 3-10: max 15 minuter.</p>

## Varning!

Solarier kan orsaka bestående skador på ögon och hud, göra att huden åldras i förtid samt orsaka hudcancer.

Risken ökar för den som börjar sola i tonåren eller i tjugooårsåldern. Ju mer solariesol, desto högre risk.

**Användning av solarier är cancerframkallande. Myndigheterna avråder från att använda solarier för att bli brun.**



Strålsäkerhetsmyndigheten

Swedish Radiation Safety Authority