



SOLSKOLEN

Side 2

- ✚ SPF står for Sun Protection Factor (solfaktor). SPF angir kun UVB-beskyttelse og sier ingen ting om det er UVA-beskyttelse tilstede. SPF fastsettes ved å måle hvor lang tid det tar før huden blir brent med faktor, sammenliknet med uten faktor. Det er også viktig at kremen inneholder UVA-filtre, fordi det forebygger rynker og aldring av huden. Det finnes ingen felles måleenhet for UVA-beskyttelse slik som for UVB.
- ✚ UV-stråling er ikke forbeholdt pent vær! Strålingen når bakken også når det er skyer. **Du utsettes for mer stråling dersom du oppholder deg i vannet eller i snøen** på grunn av at strålene reflekteres tilbake fra omgivelsene. Beskytt deg derfor ekstra godt i slike omgivelser, **uansett vær!**
- ✚ Beregne en håndfull krem for hele kroppen. Smører du for tynt, er beskyttelseeffekten lavere enn oppgitt. Enkelte medisiner og ingredienser i produkter gjør huden mer lysfølsom. Sjekk med legen din og les på pakken om du benytter medisiner.
- ✚ Husk å smøre hele kroppen med solfaktor og glem ikke fotsålene dersom du går uten sko. Husk ørene og nakken, hodebunnen og leppene. Og hvem har vel ikke fått ildrøde striper i kanten av bikinien eller badeshortsen? Smør deg ofte, og alltid etter bading og håndklettørking, eller om du svetter mye.

- ✚ Lys og vinterblek hud blir lettest brent og trenger gradvis tilvenning til solen. Sjokksoling gir solbrenthet og flassing og kan også gi soleksem. Og visste du at 90 % av aldringsprosessen skyldes sollys? Overdreven soling over tid gir tørr, rynket og læraktig hud, og ikke minst øker sjansen for alle typer av hudkreft. Generelt er lys hud mer ømfintlig enn mørk hud da lys hud har mindre egenbeskyttelse, men absolutt alle bør bruke solkrem!

Kos deg i solen- uten å bli brent og ha en strålende påske!

