



VINKIT

# AURINGOLTA SUOJAUTUMISEEN

Auringosta voi nauttia turvallisin mielin, kun ihon suojaa olosuhteisiin sopivilla tuotteilla.

**1** Auringon lämmittävä säteily sisältää näkyvän valon lisäksi myös haitallisia ultraviolettisäteitä eli UVA- ja UVB-säteitä. Näistä UVA-säteily vanhentaa ja rypistää ihoa, kun taas UVB-säteily vaurioittaa ihon pintakerrosta ja saa aikaan liian suurina annoksina ihon palamisen. Ei niin paha, ettei jotain hyvääkin, sillä UVB-säteilyn vaikutuksesta ihossa muodostuu elimistölle tärkeää

D-vitamiinia. UV-säteilyn voimakkuutta mitataan indeksillä, asteikolla 0-11+. Kun indeksin arvo on 3 tai yli, on suojautuminen tarpeen.

## Uudet tuotteet mökille

Talven aikana mökillä jäätyneet aurinkosuojat ovat käyttökelvottomia ja heti kevään ensireissulla onkin syytä viedä uudet tuotteet kesän tarpeisiin. Suomen kesässä suojakerroin 30 riittää useimmille hyvin, mutta lapsille ja erityisen herkästi

palaville suojakertoimen 50 sisältävät tuotteet ovat turvallisempi vaihtoehto. Olennaista on käyttää aurinkosuoja riittävästi, jotta luvattu suoja saavutetaan. Vesi heijastaa säteilyä tehokkaasti, mikä lisää palamisriskiä merkittävästi.

### **ETELÄNLOMA VAATII KUNNON KERTOIMET**

Kesälomamatka Etelä-Euroopan rantakohteisiin vaatii ihan erilaisen suojakertoimen kuin kotimaan loma. UV-indeksi on lukemissa 9-10 ja suojaamaton, vaalea iho palaa 15-20 minuutissa siinä porotuksessa. Laukkuun kannattaa pakata ihotyypistä riippumatta suojakertoimen 50 tai 50+ tuotteita, joilla voi aloittaa rantaloman turvallisesti. Vesi ja hiekka paitsi kuluttavat suojavoidetta iholta, myös lisäävät UV-annosta heijastamalla säteilyä voimakkaasti. Voidetta kannattaakin lisätä mieluummin liian usein kuin harvoin, niin iho ei pääse palamaan vahingossa.

### **KAUPUNKILOMALLA KASVOT KOETUKSELLA**

Aurinko voi yllättää kaupunkilomalla olevan matkailijan huomaamatta. Paitsi kasvot, myös olkapäät, jalkapöydät, niska ja

päänahka ovat auringolle alttiina ja palamisvaarassa. Kasvojen perussuojauksessa hyvän pohjan saa riittävällä suojakertoimella varustetuista kosteus- ja meikkivoiteista. Niiden lisäksi on hyvä käyttää erityisesti kasvojen iholle suunniteltuja aurinkosuoja, jotka eivät tuki ihohuokosia tai jää kiiltämään ikävästi naamalle. Hyvät aurinkolasit ja päähine kuuluvat niin ranta- kuin kaupunkilomailijankin perusvarustukseen. Pienikokoinen aurinkopuikko on kätevä laukussa, kun huulet, nenä tai korvalehdet kaipaavat lisäsuojaa kesken päivän.

### **SUOJAA LAPSET KUNNOLLA**

Aivan pieniä lapsia ei tulisi altistaa porotukselle lainkaan. Kun auringossa ollaan, niin lapset tulee suojata erityisen huolellisesti ikään sopivilla, suojakertoimen 50+ aurinkosuojoilla tai erityisillä UV-vaatteilla. Kahdesta ikävuodesta alkaen lapsille voidaan käyttää fysikaalisen suojan sisältäviä tuotteita, jotka eivät imeydy ihoon. Suoraan iholle suihkutettavat aurinkosuojoat ovat helppokäyttöisiä joka tilanteessa ja levittyvät tasaisemmin iholle. Lasten silmät ja pää tulee aina suojata huolellisesti!

??

### **FYSIKAALINEN VAI KEMIAALINEN SUOJA?**

Fysikaalisella suojalla tarkoitetaan aurinkosuojaan lisättävää valkoista väriainetta, tavallisesti sinkki- tai titaanidioksidia, joka ihoon imeytymättä heijastaa UV-säteet ihon pinnalta pois.

Kemiallisella suojalla tarkoitetaan orgaanisia yhdisteitä, jotka imevät UV-säteilyn energian itseensä ja muuttavat sen iholta lämmöksi.

