

Solråd i vinterferien

Nordmenn lengter etter sol og varme på denne tiden av året. Derfor reiser mange til varmere strøk i vinterferien. For vinterblek hud er sydensolen ikke bare deilig.

Å fly fra kalde Norge til varme Kanariøyene, Egypt eller Thailand og plutselig utsette huden for sterk UV-stråling innebærer stor risiko for solforbrenning. Solstrålene er mer intense jo nærmere ekvator vi er. Danske tall tilsier at hver fjerde soltursturist blir solbrent. Vi har grunn til å tro at det samme gjelder for nordmenn. I en norsk undersøkelse svarte drøyt halvparten at de hadde blitt solbrent i løpet av det siste året.

Solforbrenning er både ubehagelig og øker risikoen for den alvorligste formen for hudkreft - føflekkreft. Sørg for at alle feriedagene blir like gode ved at du sakte venner huden til sola.

Gode solråd i varme strøk:

- Beskytt deg ekstra mellom klokken 10 og 14 og ta pauser når solen er mest intens. Husk at du blir brun under en parasoll også!
- Bruk klær, hodeplagg og solbriller.
- Bruk solkrem med høy faktor på bar hud.
- Pass spesielt på barna! La dem leke i skyggen midt på dagen. Barn under ett år bør ikke oppholde seg i direkte sollys i det hele tatt.

Hvis du blir solbrent, er det viktig å la huden hvile. Ikke opphold deg i solen før etter noen dager. Da får huden tid til reparere solskadene.

UV-indeks på utvalgte feriesteder i vinterferien/februar

Land	UV-indeks	Styrke	Beskyttelse
Kypros	7	Sterk	Jo sterkere UV-stråling, jo mer behov for solbeskyttelse. <ul style="list-style-type: none">• Ta pauser fra sola midt på dagen• Bruk klær, hodeplagg og solbriller• Smør deg ofte med solkrem med høy faktor
Egypt Kanariøyene	8	Svært sterk	
Australia (Sydney)	9	Svært sterk	
Den dominikanske republikk	11	Ekstrem	
India (Goa)	13	Ekstrem	
Thailand (Phuket)	14	Ekstrem	

Når UV-indeks er 3 eller høyere, er det behov for å beskytte seg. UV-indeksen på fjellet i Sør-Norge i februar ligger på 1. Her i Norge behøver vi altså ikke tenke på solbeskyttelse så tidlig i sesongen. Til sammenligning ligger UV-indeks midt på sommeren i Sør-Norge på 6.

God vinterferie – nyt solen uten å bli solbrent!

Myter om sol

- ✓ *Jeg bruker solarium for å få underlag til sydenturen.*

Vinterblek hud er ekstra følsom for sol og blir lett brent, også i solarium. Solarium kan gi svært intens stråling og i tillegg bidrar det til at den totale UV-dosen øker og dermed også risikoen for hudkreft. Vanligvis venner huden seg gradvis til solen om våren. Dermed tåler huden sakte og tåler etter hvert bedre sol. Men solariumsstrålingen har ikke helt samme UV-sammensetning som sola og gir ikke samme beskyttelse av huden som gradvis tilvenning i naturlig sol om våren.

- ✓ *Når jeg bruker solkrem er jeg fullt beskyttet hele dagen.*

Mange smører seg for tynt eller utelater enkelte steder på kroppen, slik at de likevel blir solbrente. Det tryggeste er å ta noen pauser fra de sterkeste strålene midt på dagen, og innimellom også la huden "hvile" ved å ha på klær.

- ✓ *Jeg må først bli rød for å kunne bli brun.*

Å bli brent eller rød er et tegn på at huden er skadet. Blir du brent og flasser, tar det enda lenger tid å bli brun. Huden blir brun også når du bruker solkrem, det tar bare litt lenger tid. Til gjengjeld varer brunfargen lenger.

Følg Kreftforeningens solvettregler: www.solvett.no

Sjekk UV-varsel for feriested: <http://uv.nilu.no>

Sjekk værvarsler for hele verden: www.yr.no