



Strål säkerhets myndigheten

Swedish Radiation Safety Authority

Råd från Strålsäkerhetsmyndigheten

Viktigt för dig som använder solarium

Det finns risker med att använda solarium! Den ultravioletta strålningen kan orsaka hud- och ögonskador beroende på solariets egenskaper, hur mycket du solar och hur känslig du är. Om du vill sola säkrare följ dessa råd:

→ **Sola aldrig så att huden efteråt blir röd.**

Begränsa första gången i solariet om du inte redan är brun. Fem minuter kan räcka! Anpassa varje gång till hur mycket huden tål.

Det är för att skydda sig mot cellskador som huden blir brun. Rodnad är ett tecken på att din hud har blivit skadad. Iaktta därför försiktighet och var observant på din huds reaktioner. UVA-strålning från solarier är starkare än från solen och tränger djupare ner i huden som slits, blir oelastisk och rynkig.

Det kan finnas ett samband mellan solariebruk och risk att få hudcancerformen malignt melanom. Att sola mer än tio gånger om året innebär ökad risk anser Världshälsoorganisationen WHO. Begränsa antalet gånger du solar, både ute och i solariet.

→ **Använd inte solarium:**

- om du är under 18 år
Barn och ungdomar har extra känslig hud och risken för framtida skador är därför större hos dem än hos vuxna.
- om du har solkänslig hud och har svårt för att bli brun i solen
Personer med hud som i solljus blir röd men inte brun löper större risk än andra att skadas av UV-strålning.
- om du har solat ute i solen samma dag eller om det har gått mindre än två dygn sedan du senast solade
Huden kan få brännskador (rodnad och sveda) efter för mycket solande. Den behöver då tid att återhämta sig för att inte cellernas skyddsmekanismer ska överansträngas.

- om du tar mediciner eller har en infektion
Vissa mediciner kan göra att huden tål mindre UV-strålning. Fråga din läkare eller på apoteket om du är osäker. UV-strålning försämrar också immunförsvaret och vissa virusinfektioner kan bli allvarigare.

- om du har eller har haft hudcancer eller har det i släkten
Risken att drabbas av malignt melanom är större om du har eller har haft hudcancer eller om sjukdomen finns i släkten.

→ **Använd inte preparat som förstärker brunheten. Avlägsna kosmetika.**

Preparat, som stärker hudens förmåga att bli brun genom att öka känsligheten för ultraviolet strålning, ökar risken för brännskador. Vissa typer av kosmetika kan också ha denna effekt.

→ **Lita inte på att solarium skyddar dig ute i stark sol eller lindrar hudbesvär.**

Den bruna färg du får i ett solarium skyddar inte på samma sätt som den färg och tjockare hud du får ute. Solarium ger inte ett fullgott skydd inför en utlandssemester. Behandla inte hudsjukdomar själv i solarium. Konsultera läkare. Speciella solarier finns för medicinskt bruk.

→ **Använd skyddsglasögon i solariet.**

UV-strålning kan ge en smärtsam, akut inflammation i ögats hornhinna. Att blunda ger inte säkert skydd.

→ **Sök läkare om dina födelsemärken börjar klia, blöda, förändras eller växa.**

Chansen att bota malignt melanom är störst om sjukdomen upptäcks tidigt. ✕