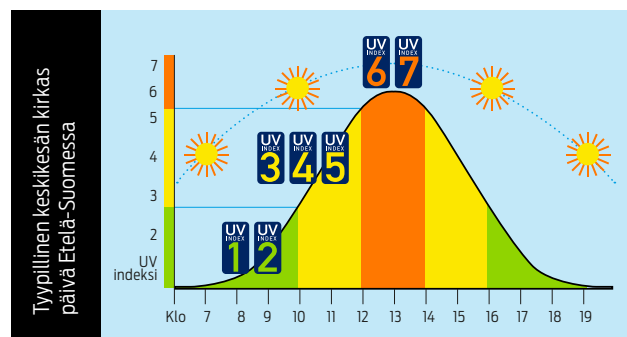


AURINGON UV-SÄTEILYN VOIMAKKUUS

- UV-indeksi ilmoittaa auringon UV-säteilyn määrän yhdellä luvulla.
- Mitä suurempi UV-indeksi on, sitä lyhyemmän ajan iho kestää aurinkoa palamatta.
- Suojautumisen tarve alkaa indeksin arvolla 3.
- Suomessa auringon UV-säteily on voimakkaimmillaan toukokuusta elokuuhun klo 11–15.
- Keskikesän helteillä Etelä-Suomessa UV-indeksi voi nousta jopa lukemaan 7.



Aurinkolomakohteissa UV-säteily on voimakkaampaa kuin Suomessa

Suomeen verrattuna UV-säteily on huomattavasti voimakkaampaa suosituissa etelän lomakohteissa. UV-indeksi saavuttaa siellä kirkkaana kesikesän päivänä usein lukeman 8-10, mikä tarkoittaa hyvin voimakasta säteilyä. UV-indeksin kivutessa yli 11 säteily on äärimmäisen voimakasta.

UV-säteilyn voimakkuus

UV-indeksi eli UVI



AURINKO JA IHO

Auringon ultravioletti- eli UV -säteilyn ansiosta ihossa muodostuu melaniinipigmenttiä ja iho ruskettuu. Ihon rusketuminen on suojausmekanismi, jonka tarkoitus on suojella ihon syvempiä kerroksia. Lapsen iho on herkkä auringonvalon haitallisille vaikutuksille, koska se on ohut ja sen omat suojausmekanismit eivät ole vielä kovin hyvin kehittyneet.

Auringon UV-säteilylle altistuminen on tärkein ihosyövän riskitekijä. Ihon toistuva palaminen ja elinikäinen aurinkoaltistus lisäävät ihosyöpien riskiä myöhemmällä iällä.

Aurinkosuojauksen ABC



Auringossa terveellisesti

PIENI OPAS LASTEN VANHEMMILLE

Auringonpaisteesta saa iloita, kunhan muistaa suojautua oikein ja nauttia siitä kohtuudella.

Lasten suojaaminen auringolta on tärkeää. Lapset oleskelevat paljon ulkona; **koko elämänaikaisesta UV-annoksesta saadaan noin 25 prosenttia 19 ikävuoteen mennessä.**



Opeta lapsia suojautumaan

Lapsille kannattaa opettaa auringolta suojautuminen jo pienenä, jolloin siitä tulee luonteva tapa. Aikuisen esimerkki vaikuttaa: jos vanhemmat suojaavat itsensä, on paljon todennäköisempää, että lapsikin suojautuu.

Aurinko ja lääkkeet

Muistathan, että joillakin lääkkeillä on yhteisvaikutuksia auringon kanssa. Tavallisuudesta poikkeava ihoreaktio voi olla merkki siitä, että käytössä on lääke, joka herkistää ihon auringonvalolle. Kysy lääkäriltä lääkkeestä, mikäli asia huolestuttaa.

AURINGOLTA SUOJAUTUMINEN

Varjo



Kun auringon UV-säteily on voimakkaammillaan, on syytä pysytellä sisällä tai hakeutua varjoon esimerkiksi puun, katoksen tai aurinkovarjon alle. On myös hyvä hankkia varjo vaunuihin tai rattaisiin. Mikäli varjoisaa paikkaa ei ole lähettyvillä, auringolta suojautumiseen on olemassa myös erityisiä aurinkosuojatelttoja.

Erityisen voimakasta aurinko on rannalla, hangella tai veden läheisyydessä, sillä hiekka, lumi ja vesi heijastavat säteitä. UV-säteilyä saa myös varjossa. Varjoon hakeutumalla voi kuitenkin ainakin puolittaa UV-annoksen.

Vaatteet



Lasten suojaamisessa auringon UV-säteiltä tärkeää on myös sopiva vaatetus. Lapset on hyvä ja pieninä totuttaa käyttämään lieriä, joka suojaa myös kasvoja, korvia ja silmiä. Paidalla ja hatulla voidaan suojata helpoimmin palavat ihoalueet, kuten olkapäät, niska ja käsivarret.

Suojaa lasten iho väljillä vaatteilla. On hyvä, jos hihat ulottuvat kyynärpäihin ja shortsit tai hame polviin. Hyvä suojaava materiaali on esim. tiivis puuvillakudos. Tummat ja värilliset löysät vaatteet suojaavat paremmin kuin vaaleat.

Markkinoilla on myös tehokkaasti auringolta suojaavia UV-suojavaatteita. Niiden suojaa nostaa vaateen materiaali ja tekstiilin kudontatapa. Aurinkosuojavaatteiden etuna on, että ne tuntuvat iholla viileiltä ja niissä voi uida.

Vaateen suoja heikkenee sen venyessä, kuluessa ja kastuessa useasti. Vaatteet jättävät osia kehosta paljaaksi, joten täydentävää aurinkosuojavoidetta tarvitaan.

Aurinkolasit



Lasten silmien suojaaminen auringolta on erityisen tärkeää, sillä pienten lasten silmät ovat herkkiä auringon UV-säteilyn haittoille. Lapsen silmä ei ole vielä kehittynyt ja mykiö laskee UV-säteilyn läpi suoraan silmänpohjaan. Rungas aurinkoaltistus aiheuttaa myöhemmällä iällä harmaakaihia ja silmänpohjan rappeumaa.

Tehokkain tapa suojata silmät on käyttää laadukkaita aurinkolaseja. Ne ovat kesän lisäksi tarpeen myös talvella ja keväällä, sillä auringossa hohtava lumihanki heijastaa säteilyä ja moninkertaistaa silmien altistumisen säteilylle. Hanki lasit, joista lapsi pitää ja anna hänen osallistua niiden valintaan.

Aurinkovoide



Aurinkovoiteita suositellaan käytettäväksi vasta yli kaksivuotiaalle. Tätä nuoremmat lapset on syytä suojata vaatteiden ja varjon avulla. Erityisesti lapsille kehitetyissä suojavoiteissa ei yleensä ole ihoa ärsyttäviä ainesosia.

Aurinkovoiteen suojakertoimen tulisi olla vähintään 30 ja suojata lapsen ihoa sekä UVA- että UVB-säteiltä. Mitä vaaleampi iho, sitä suurempi suojakerroin tarvitaan.

Parhaimman suojan saa, kun aurinkovoidetta levitetään runsas kerros noin 15–30 minuuttia ennen aurinkoaltistusta. Voidetta on hyvä lisätä säännöllisesti myös uimisen ja ihon kuivaamisen jälkeen.

Aurinkovoiteet täydentävät muita suojauskeinoja. Aurinkovoiteella voidaan ehkäistä ihon palamista, mutta se ei suojaakaan ihoa riittävästi UV-säteilyn haitallisilta vaikutuksilta.

Lapset ja D-vitamiini

D-vitamiinia muodostuu ihossa auringonvalon vaikutuksesta ja ravinnosta sitä saa erityisesti syömällä kalaa ja D-vitamiinilla täydennettyjä elintarvikkeita. Lapsille suositellaan D-vitamiinivalmisteiden käyttöä läpi vuoden aina 18-vuotiaaksi asti. Suositus lasten ihon suojaamisesta auringolta on sopusoinnussa D-vitamiinisuosituksen kanssa.