

Anbefalinger ved solariebruk

Forholdsregler

- * Vent minst 48 timer mellom to solarieeksponeringer.
- * Sol deg aldri lenger enn anbefalingene sier.
- * Ikke sol deg ute og i solarium på samme dag.
- * Ikke bruk noen form for solkrem eller produkter som akselererer bruningen. Fjern kosmetikk i god tid på forhånd.
- * Bruk alltid beskyttelsesbriller og beskytt eller dekk til følsomme hudområder, slik som arr, tatoveringer og genitalier.
- * Ikke bruk solariet dersom filtre foran ansiktsslamper er defekte

Ikke bruk solarium hvis ...

- du er under 18 år
- huden din
 - ... er lys eller har fregner
 - ... blir lett solbrent
 - ... allerede er solbrent
 - ... har mange eller unormale føflekker eller pigmentflekker
- du har opplevd mange alvorlige solforbrenninger som barn
- du har eller har hatt hudkreft eller har hudkreft i familien
- du bruker medisiner som gjør huden følsom for sollys

Rådfør deg med lege dersom ...

- dersom du er i tvil ved bruk av medisiner
- en føflekk forandrer seg eller begynner å klø, eller det oppstår andre uventede effekter

Følsomhet for sol og evne til å bli brun

Er huden din følsom for sol?

Hvis huden din alltid blir brent (rød) og aldri blir brun...

Hvis huden din alltid blir brent og sjelden blir brun...

Blir du lett brun?

Hvis huden din sjelden blir brent og alltid blir brun...

Hvis huden din aldri blir brent og alltid blir brun...

Ikke bruk solarium!

Ta maksimalt 3 runder med solarium per år, maksimalt 10 ganger i hver runde
1. gang - 5 minutter; 2. gang – 10 minutter;
3.-10. gang – max 15–20 minutter

Advarsel!

Bruk av solarium kan forårsake forbigående og permanente hud- og øyeskader, som hudkreft og fremskyndet aldring av huden.

Risikoen øker hvis du starter solariebruken i ung alder (ten- og tyveårene), og den øker med økende solariebruk.

**Bruk av solarium er kreftfremkallende.
Statens strålevern fraråder bruk av solarium.**