

Anbefalinger ved bruk av sol og solarium

Forholdsregler

- Vent minst 48 timer til neste solbehandling.
- Sol deg aldri lengre enn doseringsplanen sier.
- Ikke sol deg ute og i solarium på samme dag.
- Fjern all kosmetikk i god tid på forhånd, også produkter som akselererer bruningen.
- Dekk til følsomme hudområder, som arr, tatoveringer og genitalier.
- Bruk alltid beskyttelsesbriller.
- Ikke bruk solarier 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 naturlig rød hårfarge, eller har opplevd mange alvorlige solforbrenninger som barn
- du har eller har hatt hudkreft i familien
- du bruker medisiner som gjør huden følsom for sollys

Rådfør deg med lege 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?

- Ikke sol deg hvis huden din alltid blir brent og aldri brun, eller alltid blir brent og sjelden brun

Blir du lett brun?

- Hvis huden din sjelden blir brent og alltid blir brun, eller aldri brent og alltid blir brun:
- sol deg i henhold til doseringsplanen tilpasset hvert solarium, unngå å bli solbrent!

Advarsel

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

Risikoen øker hvis du soler deg i ung alder (ten- og tyveårene), og øker med økende soling ute og i solarium.

Overdreven bruk av sol og solarium kan gi deg hudkreft
Statens strålevern fraråder bruk av solarium



Sikker soling

les mer på www.norsksolarieforening.no