

# VERUM KLÁR Í SÓLINNI

Njótum sólarinnar – hún færir okkur kærkomna birtu og hlýju en einnig geislun sem getur skaðað ef við förum ekki með gát. Sérstaklega er mikilvægt að verja börn vel gegn sólargeislunum því húð þeirra er mun þynnri og viðkvæmari en húð fullorðinna.

Hér eru ábendingar um hvernig við getum notið sólarinnar með því að verja okkur og börnin gegn hættulegum geislum hennar á suðrænum slóðum. Ekki má gleyma því að hægt er að sólbrenna á skömmum tíma á Íslandi vegna þess hversu tært andrúmsloftið er hér á landi.

**Ung börn ættu aldrei að vera óvarin í sól.** Sérstaklega ekki fyrsta aldursárið. Mikilvægt er að verja hvítvoðunga vandlega, sólhattur og þunn sumarföt henta þeim vel. Staðsetjið barnavagninn í skugganum eða notið sóhlíf.

**Forðumst sólina frá klukkan 11 til 15** því þá eru geislar sólarinnar sterkastir. Besta og einfaldasta sólarvörnin er að forðast geislun sólarinnar á þessum tíma. Enginn, og þá sérstaklega ekki börn, ætti að liggja í sólbaði þegar sólin er hátt á lofti.

**Notum alltaf sólarvarnarábúrið** - Ábúrið verður að vera með sólarvarnstuðulinn 15 eða hærrí. Bera á ábúrið á hálf-tíma áður en farið er í sólina og endurtaka á tveggja klukkutíma fresti. Ábúrið þarf að vera í nægjanlegu magni til



Mynd: Ragnar Th. Sigurðsson

að þekja vel þau húðsvæði sem sólargeislarnir fá að leika óhindraðir um. Munum að jafnvel vatnspólinn sólarábúrið máist af við það að þurrka sér með handklæði.

**Notum sólgleraugu** til að vernda augun gegn áreiti sólargeislanna en þeir geta orsakað ský á auga (e. cataract) og aðra augnsjúkdóma.

**Sitjum í skugganum** - Það er einföld leið til að verja sig fyrir sólargeislunum. Góð regla er að vera aldrei óvarinn í sólinni ef skugginn er styttri en maður sjálfur, á tímabilinu kl. 11 – 15, því þá er mesta hættan á að brenna.

**Klæðumst fötum** - Að klæðast víðum fötum er þægileg og árangursrík leið til að verja sig fyrir sólargeislunum, sé þörf á að vera utanhúss um miðjan dag. Okkur hættil til að brenna í andliti, á eyrunum og aftan á hálsi. Barðabreiðir hattar veita þar góða vörn.

**Forðumst ljósabekki** - Geislunin frá sólarlömpum getur skaðað húðina og augun. Brúnka sem fæst með sólarlömpum ver húðina ekki fyrir geislun frá sólinni og er því ekki undirbúningur fyrir sólarlandafærð.

*Húð barna er þynnri en fullorðinna og þarf að verja sérstaklega vel.*

*Húðin gleymir aldrei. Í hvert skipti sem einhver sólbrennur aukast líkurnar að hann fái húðkrabbamein síðar á ævinni. Sérstaklega er hættulegt að sólbrenna á æskuárunum.*