

Leiðbeiningar

Húð sem auðveldlega tekur lit

Ef húðin brennur sjaldan eða aldrei og tekur alltaf lit á ljósabekkjanotkun að takmarkast við **þrjú tímabil** á ári, að hámarki með **tíu ljósatímum** á hverju tímabili.

1. skipti: 5 mínútur, 2. skipti: 10 mínútur, 3.-10. skipti: 15 mínútur mest.

- Láttu líða að minnsta kosti 48 klst. á milli tíma í ljósabekk.
- Farðu aldrei í tvöfaldan tíma.
- Liggðu ekki í sólbaði sama dag og þú ferð í ljósabekk.
- Notaðu ekki krem eða snyrtivörur þegar þú ferð í ljósabekk.
- Notaðu hlífðargleraugu og gættu þess að hylja viðkvæma hluta húðar.
- Leitaðu læknis ef þú ert í vafa varðandi lyfjanotkun eða ef fæðingarblettur tekur að breytast, þig klæjar í hann eða óvenjulegar breytingar verða á húð.

Viðkvæm húð sem sjaldan eða aldrei tekur lit

Notaðu ekki ljósabekki

- ... ef húð þín er ljós og freknótt, sólbrennur auðveldlega, er þegar sólbrunnin eða er með marga fæðingarbletti eða aðra bletti með óeðlilegum lit.
- ... ef þú sólbrannst oft í æsku.
- ... ef nánir ættingjar hafa greinst með húðkrabbamein.
- ... ef þú tekur inn lyf sem auka ljósnæmi.

Varúð!

Ljósabekkjanotkun getur valdið óbætanlegum skaða á augum og húð, þar á meðal húðkrabbameini og ótímabærri öldrun húðar.

Áhættan er meiri ef notkunin hefur hafist í æsku (fyrir þrítugt) og hún vex með aukinni notkun.

Ljósabekkir eru krabbameinsvaldandi og heilbrigðisyfirvöld mæla gegn notkun þeirra.

Þeim sem eru yngri en 18 ára er óheimilt að nota ljósabekki á sólbaðsstofum!



GEISLAVARNIR RÍKISINS
ICELANDIC RADIATION SAFETY AUTHORITY

Þessar leiðbeiningar taka mið af tillögum norrænna geislavarnastofnana.