Hud- och könssjukdomar

Solskydd och egenkontroll för dig med utomhusarbete

För att minska risken att hudtumörer eller förstadier till hudtumörer ska uppstå bör man skydda sig från solen.

Allmänna solfakta:

- Solljus innehåller ultraviolett strålning som är huvudsakliga orsaken till hudcancer.
- Det är särskilt viktigt att skydda barn från solen.
- Solen har starkare effekt på höga berg och i länder närmare ekvatorn.
- Snö, vatten och sand reflekterar solljusets ultravioletta strålar och ökar risken för solskador.
- Ultraviolett ljus tränger igenom moln och vatten och kan därför orsaka solskador en mulen dag och när man badar.
- Solande i solarium är också skadlig för huden och påskyndar hudens åldrande. Solariebrunhet skyddar inte mot solens skadliga effekter.
- Solen är som starkast mellan kl 11.00 och 15.00.
- Solen hjälper kroppen att producera D-vitamin.

Solskyddsråd för dig med utomhusarbete:

- Var mycket försiktig mitt på dagen mellan kl 11.00 och 15.00 när solen är som starkast. Har du möjlighet att justera dina arbetstider och arbeta tidig förmiddag och sen eftermiddag och inte mitt på dagen, är detta att föredra.
- Rotera om möjligt arbetsuppgifter och arbeta helst i skugga om det finns.
- Använd hatt och skyddande kläder. Tätt vävda kläder skyddar bäst.

- Använd solglasögon.
- Om arbete i sol är nödvändigt längre tid använd solskydd i form av tält, markis eller liknande om möjligt.
- Komplettera kroppsdelar som inte täcks av kläder med solkräm med hög solskyddsfaktor.
- Solkrämen bör ha minst solskyddsfaktor 30 och vara märkt med UVA-symbol.
- Stryk på riklig mängd solskyddsmedel och upprepa under dagen.

Egenkontroll:

Det är viktigt att du regelbundet ser över din hud. Lär dig att känna igen form, färg och storlek på dina pigmentförändringar. Ett ”födelsemärke” (nevus) som ändrar utseende, växer, blir mörkare eller utvecklar oregelbundna kanter bör undersökas. Upptäcker du nya hudförändringar som inte liknar de andra, något som ändrar sig eller exempelvis ett sår som inte vill läka, sök läkare.