



FAKTAARK SOLFERIE I UDLANDET

-del af en serie på i alt ni faktaark

På en skyfri sommerdag i Danmark kan uv-indekset komme op på 7, mens det på en skyfri dag ved ækvator kan komme op på 15. På solferie tilbringer man ofte også længere tid udendørs end normalt. Som følge af kombinationen af højere strålingsintensitet og eksponeringstid er der god grund til at være særligt påpasselig med at beskytte sig mod uv-strålingen.

Uv-indeks i udlandet

I lande tættere på ækvator er uv-indekset generelt højere end i Danmark. Ozonlaget absorberer en stor del af den skadelige uv-stråling. Tættere på ækvator er ozonlaget tyndere end over Danmark, og solen står højere på himlen. Uv-indekset er derfor højere tættere på ækvator.

Højden over havets overflade har også en betydning: På en bjergtop er uv-strålingen stærkere end ved havoverfladen. Det skyldes, at der er mindre overliggende atmosfære til at absorbere strålingen.

Skru ned for solen

På solferier i udlandet anbefaler vi at bruge solcreme med mindst faktor 30. Det er nødvendigt at beskytte sig ved at følge de tre solråd - *også uden for tidsrummet mellem kl. 12 & 15*:

1. Søg skygge

- Søg skygge mellem kl. 12 & 15.
- Vær opmærksom på, at man selv i skygge udsættes for stråling fra himlen, også selvom man ikke får direkte sol. Uv-strålingen kan desuden reflekteres fra vand, sand, beton og sne (1).
- Man får bedst beskyttelse under overdækning med stort udhæng, og hvis man ikke er i nærheden af reflekterende overflader (2).

2. Brug solhat, løstsiddende tøj og solbriller

- Tildækning af huden er den bedste beskyttelse mod uv-stråling.
- Brug hat med bred skygge, der dækker hoved og ører og skygger for ansigt og nakke (3).
- Brug tøj, der beskytter nakke, krop, overarme og lår. Løstsiddende tøj af tætvevet stof giver bedst beskyttelse. Der findes tøj med særlig uv-beskyttelse (3). En fysisk barriere som f.eks. tøj og hat beskytter bedre end solcreme.
- Solbriller giver god beskyttelse mod uv-stråling og skader på øjnene. Tætsiddende solbriller med sidebeskyttelse beskytter bedst (4).

3. Brug solcreme (se desuden faktaark om Solcreme)

- Benyt solcreme som et supplement, hvor tøj eller skygge ikke beskytter.
- Brug ikke solcreme som en undskyldning for at være længe i solen.
- Hvor godt en solcreme beskytter, afhænger af hvor meget solcreme man bruger, og hvilken faktor den har.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig mod solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september. I den gratis app "UV-INDEKS" kan man se UV-indekset der, hvor man befinder sig. Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat/tøj og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (6,7).

Solferie i udlandet

I lande tæt på ækvator kan uv-indekset blive meget højt, derfor er det særlig vigtigt at beskytte sig. Det anbefales at bruge solcreme med mindst faktor 30. Det er typisk nødvendigt at beskytte sig med de tre solråd - også uden for tidsrummet mellem kl. 12 & 15.



- Vælg en solcreme, som beskytter mod både uva- og uvb-stråling med mindst faktor 30. Ved sart hudtype kan man bruge højere faktor efter behov.
- Brug rigelige mængder solcreme: Én krop – én håndfuld. De fleste smører mindre end halvdelen af den anbefalede mængde solcreme på. Du bliver bedst beskyttet, hvis du smører dig ind to gange med ca. 20 minutters mellemrum, før du går ud i solen. Det øger mængden af solcreme og giver færre steder, der ikke er dækket af solcreme (5). Få hjælp til indsmøring af ryggen.
- Det er en god idé at medbringe svanemærket solcreme hjemmefra til hele ferien, hvis du har mulighed for det. Svanemærkede produkter må ikke indeholde 4-MBC eller andre stoffer, der er på EU's liste over potentielt hormonforstyrrende stoffer. Har du ikke en svanemærket solcreme med hjemmefra, vil en solcreme, der indeholder 4-MBC, dog være bedre end ingen solcreme.

Referencer

- (1) Kroman N, Wulf HC, Eriksen P, Brodthagen H: Relative ultraviolet spectral intensity of direct solar radiation, sky radiation and surface reflections. *Photodermatol.* 1986;3(2):73-82.
- (2) Chadysiene, R and Girgzdys A: Ultraviolet radiation albedo of natural surfaces. *J Environ Eng Landsc.* 2008;16(2):83-88.
- (3) Linos E et al.: Hat, shade, long sleeves, or sunscreen? Rethinking US sun protection messages based on their relative effectiveness. *Cancer Causes Control.* 2011;22(7):1067-1071.
- (4) Balk SJ and the Council on Environmental Health, Section on Dermatology: Ultraviolet radiation: a hazard to children and adolescents. *Pediatrics.* 2011;127(3):791-817.
- (5) Heerfordt IM, Torsnew LR, Philipsen PA, Wulf HC: Sunscreen use optimized by two consecutive applications. *PLoS One.* 2018; 13(3):e0193916.
- (6) Læs mere om solrådene på www.solkampagnen.dk
- (7) Greinert R et al.: European Code against Cancer 4th Edition: Ultraviolet radiation and cancer. *Cancer Epidemiol.* 2015;39 Suppl 1:75-83.