

Kevät 2011

## Näin käytät aurinkosuojatuotteita oikein

### Auringon säteilyn vaikutukset

- ☼ Pitempiaaltoiset UVA-säteet (320-400 nm) tunkeutuvat syväälle ihoon, vahingoittavat ihon tukikudoksia, vanhentavat ihoa ja heikentävät immuunivastetta.
- ☼ UVB-säteily (280-320 nm) vaurioittaa ihon uloimman kerroksen soluja ja voi polttaa ihon tai aiheuttaa tulehdusreaktion.
- ☼ Sekä auringon UVA- että UVB-säteilylle altistuminen lisää ihosyöpäriskiä.
- ☼ UV-säteilyä saadaan myös pilvisellä säällä, lisäksi säteilyä heijastuu lumesta, hiekasta ja vedestä. UV-säteet pystyvät tunkeutumaan myös veteen.
- ☼ Makuulla saatava säteilyannos on noin neljä kertaa suurempi kuin pystyasennossa saatava.

*Auringolla on ihmiselle monia positiivisia vaikutuksia, mutta siltä on syytä suojautua oikein. Aurinkosuojatuotteet ovat yksi tärkeä keino suojautumisessa.*

### Nauti auringosta turvallisesti

- ☼ Suojaudu auringon säteilyltä vaattein, hatulla, aurinkolasein ja käyttämällä aurinkosuojatuotetta.
- ☼ Vältä auringossa oleskelua keskipäivällä säteilyn ollessa voimakkainta. Vauvoja ei pidä altistaa auringon säteilylle ja pienten lasten iho tulisi aina suojata ensisijaisesti sopivalla vaateetuksella.
- ☼ Älä oleskele auringossa kerralla liian pitkään. Kaikista suojoitoimista huolimatta iho saa aina jonkin verran säteilyä. Aurinkosuojatuotteita ei ole tarkoitettu auringossa olon pitkittämiseen - mikään aurinkosuojatuote ei anna 100 % suojaa.
- ☼ Aurinkosuojatuotetta tulee lisätä noin tunnin välein sekä aina uimisen, suihkun ja kuivaamisen jälkeen.
- ☼ Sopiva suojavaide tulee valita ottamalla aina huomioon oma ihotyyppi, vuorokaudenaika, vuodenaika sekä paikka, jossa auringossa oleillaan.



Älä oleile liian pitkää aikaa auringossa, vältä kuumaa keskipäivän aurinkoa.



Suojaudu vaatteilla, aurinkolaseilla, päähineillä ja aurinkosuojatuotteilla.



Vauvat ja pikkulapset on pidettävä poissa auringosta.

Kevät 2011

**Suojakertoimen (SK) valitseminen**

IHOTYYPPI	SUOSITELTU SUOJAKERROIN (SK)
1. Hyvin vaalea iho Pala erittäin herkästi, ei rusketu koskaan	SK 50+ → Erittäin korkea suoja
2. Vaalea iho Taipumus palamiseen, rusketuu hyvin hitaasti	SK 30, SK 50 → Korkea suoja
3. Normaali iho Pala harvoin, rusketuu helposti	SK 15, SK 20, SK 25 → Keskitason suoja
4. Tumma iho Pala tuskin koskaan, rusketuu erittäin nopeasti	SK 6, SK 10 → Matala suoja

**EU-komission aurinkosuojausohje**

Auringon säteilyn riskit ovat niin selvät, että myös EU-komissio on antanut aurinkosuojaustuotteista suosituksen (2006). Suosituksen pääkohdat ovat:

- ⊗ Aurinkosuojien on suojattava sekä UVA- että UVB-säteilyltä.
- ⊗ Mikään aurinkosuoja ei anna 100 %:sta suojaa eikä tällaista saa väittää.
- ⊗ Pakkauksissa on annettava ohjeita turvallisesta auringonotosta.
- ⊗ Pakkauksissa on oltava tuotteen annostelu- ja käyttöohjeet
- ⊗ UVB-suojakertoimen (SPF = Sun Protection Factor) on oltava vähintään 6.
- ⊗ UVA-suojan on oltava vähintään 1/3 UVB-suojasta. UVA-suojakerrointa ei merkitä pakkaukseen, mutta UVA-logo kertoo, mikäli tämä vaatimus täyttyy.
- ⊗ Suojakerroin merkitään sekä numeroin että sanallisesti (matala suoja, keskitason suoja, korkea suoja, erittäin korkea suoja).

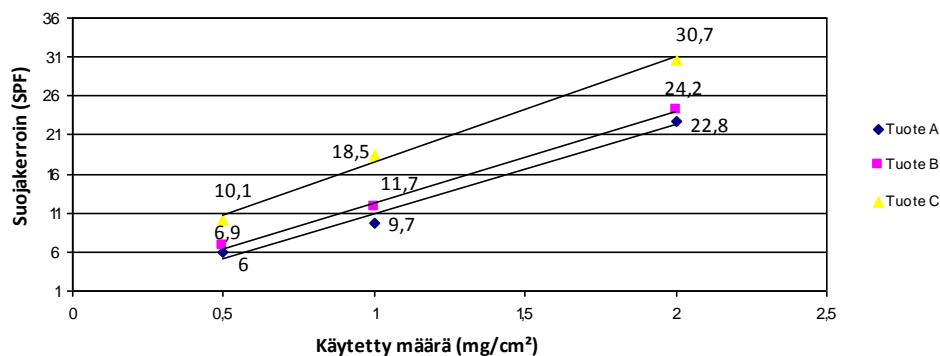


UVA-suojan on oltava vähintään 1/3 UVB-suojasta. Tämä ilmoitetaan aurinkosuojaustuotteissa UVA-logolla.

Kevät 2011

### Aurinkosuojatuotteen käytetty määrä vaikuttaa suojakertoimeen

- ⚙ Aurinkosuojatuotteen suojakerroin (SPF) on määritetty käyttäen tiettyä vakiomäärää. Jotta saat tuotteessa ilmoitetun suojakertoimen mukaisen suojatehon, tulee tuotetta käyttää vastaava määrä.
  - Aikuisen iholle noin kaksi ruokalusikallista levityskertaa kohden, lapselle noin yksi ruokalusikallinen.
- ⚙ Jos tuotetta levitetään liian vähän, niin suojateho pienenee oleellisesti, ks. kuva. Jos esim. käytetään puolet suositellusta määrästä, suojateho pienenee puoleen.

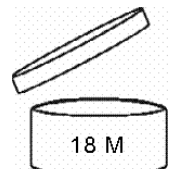
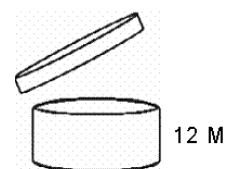


### Kemialliset ja fysikaaliset UV-filtterit

- ⚙ EU:ssa sallitut UV-filtterit on lueteltu kosmetiikkadirektiivissä.
- ⚙ Kemialliset UV-filtterit ovat orgaanisia yhdisteitä, jotka absorboivat auringon säteilyä itseensä ja muuttavat sen vaarattomaan muotoon lämmöksi.
- ⚙ Fysikaaliset UV-filtterit ovat epäorgaanisia yhdisteitä, jotka heijastavat auringon säteilyä iholta pois.
- ⚙ Korkean suojan aurinkosuojatuotteet (SPF ≥ 30) suojaavat hyvin sekä UVB- että UVA-säteilyltä (UVA-suojakerroin tulee olla vähintään 1/3 UVB-suojakertoimesta). Korkea suoja on voitu tähän asti saavuttaa vain yhdistämällä sekä fysikaalisia että kemiallisia filttereitä. Uusimmat tutkimukset viittaavat siihen, että korkea suoja voidaan saavuttaa myös pelkällä fysikaalisella filterillä.
- ⚙ Yhdessä tuotteessa on yleensä monia UV-filttereitä, jotta haluttu suojakerroin saavutetaan kaikilla aallonpituusalueilla.

### Aurinkosuojatuotteiden säilyvyys

- ⚙ Suojatehon säilymisen kannalta on tärkeää, ettei aurinkosuojatuotteita säilytetä esim. suoraan auringonpaisteessa, koska monet UV-filtterimolekyylit hajoavat helposti kuumassa.
- ⚙ Tuotteen säilyvyys avaamisen jälkeen ilmoitetaan PAO-merkinnällä (Period After Opening). Aurinkosuojatuotteille tämä on useimmiten 12 kk. Avattu on tuote on siis syytä käyttää vuoden sisällä.



Kevät 2011

### **Usein kysytyä aurinkosuojaustuotteista**

⚙ *Mitä tarkoittaa SK 30?*

Suojakerroin (SK) 30 tarkoittaa, että auringossa voi oleskella palamatta 30-kertaisen ajan verrattuna siihen aikaan, jonka kunkin oma iho kestää aurinkoa ilman suojaa. SK on englanniksi SPF (Sun Protection Factor).

⚙ *Mitä tarkoittaa vedenkestävä aurinkosuojaustuote?*

Vedenkestävänä saa mainostaa aurinkosuojaustuotetta, jonka suojatehosta on jäljellä vähintään 50 % kahden 20 minuutin vesikylvyn jälkeen. Vedenkestävyys ei kuitenkaan tarkoita, etteikö tuotteita tarvitsisi lisätä säännöllisesti.

⚙ *Ruskettuuko iho, jos käyttää korkeaa suojakerrointa?*

Kyllä, mutta hitaammin ja turvallisemmin.

Lisätietoja:

Teknokemian Yhdistys ry

Puh. (09) 172 841

[www.teknokem.fi](http://www.teknokem.fi)