



FAKTAARK SOLFERIE I UDLANDET

-del af en serie på i alt ni faktaark

På en skyfri sommerdag i Danmark, kan UV-indexet komme op på 7, mens det på en skyfri dag ved ækvator, kan komme op på 15. På solferie er man oftest mere udendørs end sædvanlig og derfor er der god grund til at være særlig påpasselig med at beskytte sig mod UV-strålingen.

UV-indexet i lande ved Ækvator

Solhøjden er afgørende for UV-indexet. Derfor gælder det, at jo tættere man er på Ækvator, des større er UV-indexet. Højden over havets overflade betyder også noget: På en bjergtop er UV-strålingen stærkere end ved havoverfladen "samme sted". Det skyldes, at der er mindre overliggende atmosfære til at absorbere den skadelige stråling. Ozonlaget absorberer en stor del af den skadelige UV-stråling. Ozonlaget varierer med årstiden. Men tættere på Ækvator er ozonlaget altid tyndere end over Danmark, og solen står altid højere på himlen. UV-indexet er derfor altid større tættere på Ækvator.

Skru ned for solen

På solferier i udlandet anbefaler vi at bruge solcreme med høj beskyttelse. Derudover kan det være nødvendigt at beskytte sig med de tre solråd *også uden for* tidsrummet mellem kl. 12 & 15:

Siesta

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). Dette gælder typisk på en solrig dag på stranden, hvor der kan være refleksion fra både vand og sand. Man får bedst beskyttelse under overdækning med stort udhæng, og hvis man ikke er i nærheden af reflekterende overflader.

Solhat

- Brug hat med bred skygge, der dækker hoved og ører, og skygger for ansigt og nakke.
- Brug tøj, der beskytter nakke, krop, overarme og lår. Løstsiddende tøj af tætvet stof giver bedst beskyttelse. Der findes tøj med særlig UV-beskyttelse.
- Solbriller giver god beskyttelse mod UV-stråling og skader på øjnene. Tætsiddende solbriller med sidebeskyttelse beskytter bedst.

Solcreme

- I lande tættere på Ækvator skal man bruge solcreme med høj beskyttelse.
- Der kan altid trænge UV-stråling gennem solcreme. Benyt derfor ikke solcreme som primær beskyttelse, men der hvor tøjet ikke beskytter.
- Man må ikke bruge solcreme som en undskyldning for at være længe i solen.
- Hvor godt en solcreme beskytter afhænger af UV-strålingens intensitet, hudtypen, hvor meget solcreme man bruger og hvilken faktor.
- Vælg en solcreme som beskytter mod både UVA- og UVB-stråling med høj beskyttelse.
- Brug rigelige mængder solcreme – én krop - én håndfuld.
- Undgå solcremer der indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor) til gravide og børn under 12 år. Dette stof findes kun i solcremer, der sælges i udlandet.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når UV-indexet er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig ved at følge de fire solråd: Siesta, Solhat, Solcreme, Sluk Solariet. Læs mere på www.skru ned for solen.dk

Solferie i udlandet

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

Referencer

- (1) Kroman N, Wulf HC, Eriksen P, Brodthagen H, Relative Ultraviolet Spectral Intensity of Direct Solar Radiation, Sky Radiation and Surface Reflections, *Photodematol* 1986;3:73-82.
- (2) Tuchinda C, Srivannaboon S, Lim HW. Photoprotection by Window Glass, Automobile Glass, and Sunglasses. *Journal of the American Academy of Dermatology* 2006;54(5):845-54