



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 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-indekset i lande ved ækvator

Solhøjden er afgørende for uv-indekset. Derfor gælder det, at jo tættere man er på ækvator, des større er uv-indekset. 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-indekset er derfor altid højere 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:

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). 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 (2).

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 (3).

Solcreme (se desuden faktaark om Solcreme)

- I lande tættere på ækvator anbefales brug af solcreme med høj beskyttelse (faktor 30-50).
- Benyt ikke solcreme som primær beskyttelse, men der hvor tøj eller skygge ikke beskytter.
- Brug ikke solcreme som en undskyldning for at være længe i solen.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset 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 mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (4).

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 højere faktor, f.eks. faktor 30. Det kan være nødvendigt at beskytte sig med de tre solråd - også uden for tidsrummet mellem kl. 12 & 15.



Side 2 // Solferie i udlandet

- Hvor godt en solcreme beskytter, afhænger af uv-strålingens intensitet, hudtypen, hvor meget solcreme man bruger, og hvilken faktor den har.
- Vælg en solcreme, som beskytter mod både uva- og uvb-stråling med høj beskyttelse.
- Brug rigelige mængder solcreme: Én krop - én håndfuld. De fleste smører mindre end halvdelen af den anbefalede mængde solcreme på. Du bliver bedre 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 "helligdage" (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. Svanemærkede produkter må ikke indeholde 4-MBC eller andre stoffer, der er på EU's liste over potentielt hormonforstyrrende stoffer.

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) Chadysiene, R and Girgzdys A: Ultraviolet radiation albedo of natural surfaces. Journal of Environmental Engineering and Landscape Management 2008;16(2);83-88.
- (3) Balk SJ and the Council on environmental health and section on dermatology: Technical report – Ultraviolet Radiation : A Hazard to Children and Adolescents. American Academy of Pediartrics, 2011: 127(3):791-817.
- (4) Læs mere om solrådene på www.Solkampagnen.dk
- (5) Heerfordt IM, Torsnew LR, Philipsen PA, Wulf HC: Sunscreen use optimized by two consecutive applications. PLoS One. 2018 Mar 28;13(3):e0193916. doi: 10.1371/journal.pone.0193916. eCollection 2018