

Kevät 2011 – päivitetty keväällä 2017

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 suojavoide 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 – päivitetty keväällä 2017

Suojakertoimen (SK) valitseminen

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

EU-komission aurinkosuojaus suositus

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).

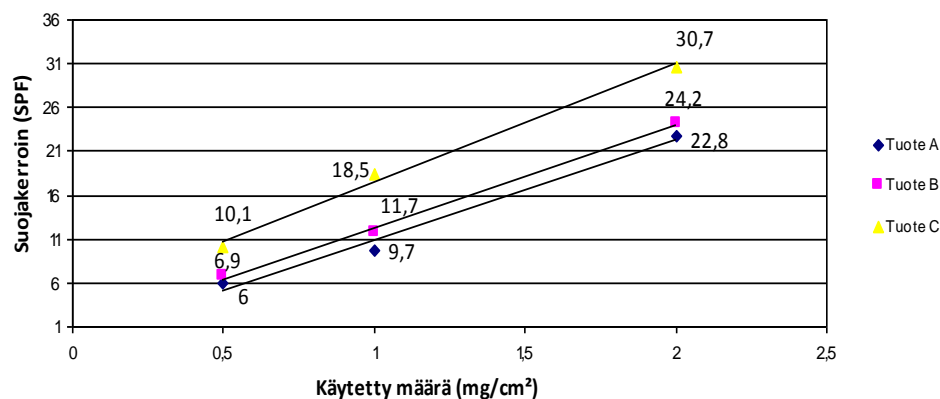


UVA-suojan on oltava vähintään 1/3 UVB-suojasta. Tämä ilmoitetaan aurinkosuojaustuotteissa UVA-logolla.

Kevät 2011 – päivitetty keväällä 2017

Aurinkosuoja- tuotteen käytetty määrä vaikuttaa suojakerroimeen

- ⊗ Aurinkosuoja- tuotteen suojakerroin (SPF) on määritetty käyttäen tiettyä vakiomäärää. Jotta saat tuotteessa ilmoitetun suojakerroimen 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.

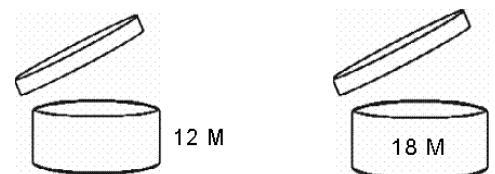


Kemialliset ja fysikaaliset UV-filtterit

- ⊗ EU:ssa sallitut UV-filtterit on lueteltu EU:n kosmetiikka-asetuksessa (1223/2009/EY).
- ⊗ 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.
- ⊗ Fysikaaliset filtterit suojaavat sekä UVA- että UVB-säteilyltä, mutta niiden tehokkuus UVA -alueella on heikko.
- ⊗ Korkean suojan aurinkosuoja- tuotteissa (SPF ≥ 30), jotka suojaavat hyvin sekä UVB- että UVA-säteilyltä (UVA -suojakerroin tulee olla vähintään 1/3 UVB-suojakerroimesta), on usein sekä fysikaalinen että kemiallinen filtteri. Suojakerroin määritetään hyväksytyjä testejä käyttäen
- ⊗ Yhdessä tuotteessa on yleensä monia UV-filttereitä, jotta haluttu suojakerroin saavutetaan kaikilla aallonpituusalueilla.

Aurinkosuoja- tuotteiden säilyvyys

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



Kevät 2011 – päivitetty keväällä 2017

Usein kysytyä aurinkosuojatuotteista

⚙ *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 aurinkosuojatuote?*

Vedenkestävänä saa mainostaa aurinkosuojatuotetta, 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.teknokemia.fi