

BESKYT DIT VIGTIGSTE VÆRKTØJ

Sommertid er soltid. Det betyder, at hvis du arbejder meget udendørs, skal du være ekstra opmærksom på, hvordan du beskytter dig selv mod uv-stråling. Risikoen for at udvikle modermærkekræft stiger nemlig med mængden af uv-stråling og antallet af solskoldninger, man udsættes for gennem livet - fra både den naturlige sol og solarium. Derfor kan 9 ud af 10 tilfælde af modermærkekræft forebygges, hvis vi tænker os om, når vi er i solen.

Her får du en række tips og tricks til fornuftig adfærd i solen.

1 SØG SKYGGE

Den mest effektive måde at beskytte sig mod solens sundhedsskadelige virkninger er at undgå direkte solstråling, når solen står højest på himlen. I Danmark er det typisk mellem kl. 12 og 15 - her er solens uv-stråling stærkest. Næsten halvdelen af uv-strålingen falder i dette tidsrum. Derfor kan du undgå rigtig meget uv-stråling, hvis du kan planlægge dit arbejde, så du fx arbejder inde eller i skyggen midt på dagen.

2 LAV DIN EGEN SKYGGE

Om sommeren er der mange situationer, hvor det ikke er muligt at finde skygge. Vær derfor gerne kreativ. Kan I sætte en parasol op? Eller hvad med et solsejl på stilladset?

3 BRUG SOLHAT

Hvis du er ude mellem kl. 12 og 15 og ikke har mulighed for at være i skyggen, så er en solhat med bred skygge den bedste beskyttelse af hoved, ører, nakke og ansigt fx en bøllehhat. En kasket anbefales ikke.

4 PÅ MED TØJET

Brug tøj som beskyttelse i solen. Løstsiddende og tætvævet tøj af bomuld beskytter bedst. Du kan få en ide om, hvor godt tøjet beskytter ved at se, hvor meget lys, der slipper igennem, når du trækker i det og holder det op mod lyset. Vådt og slidt tøj beskytter mindre. Der findes også særligt uv-sikkert tøj med garanteret solbeskyttelse - også når det bliver vådt. Almindeligt tøj vil dog i langt de fleste tilfælde give en tilstrækkelig beskyttelse. Normalt vil mørke stoffer stoppe mere uv-stråling end lyse stoffer. Desuden beskytter vådt tøj dårligere, ligesom løstsiddende tøj er bedre end stramt.

7 VALG AF SOLCREME

Når du køber solcreme, er det vigtigt, at den:

- Har faktor 15 eller mere i Danmark og faktor 30 eller mere, når du er ude og rejse i lande, der har et varmere klima end i Danmark.
- Er bredspektret, dvs. beskytter mod både UVA- og UVB-stråling.
- Ikke indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor). Stoffet er taget ud af solcremer solgt i Danmark, men forekommer i cremer købt i udlandet.

5 PÅ MED SOLBRILLERNE

Solbriller giver god beskyttelse mod uv-strålingens irritation af øjnene og eventuelle langvarige øjenskader. Store og tætsiddende solbriller med sidebeskyttelse, der er mærket EPF (øjensbeskyttelsesfaktor) 10, beskytter bedst. Jo større solbriller, jo bedre beskyttelse.

6 HUSK SOLCREME

Danskerne smører sig generelt med for lidt solcreme. Det betyder, at solcremens faktortal og dermed også beskyttende virkning nedsættes. Smører man sig eksempelvis med faktor 15 i et tyndt lag, nedsættes beskyttelsen til ca. faktor 2. For at solcremen beskytter din hud optimalt, skal du smøre dig med 20 gram solcreme pr. m² hud. En god tommelfingerregel er 1 krop = 1 håndfuld. Smør solcremen på ca. 20 min., før du går ud i solen, og smør dig igen, hvis du har svedt meget eller har tørret dig med et håndklæde.

Arbejdsgivers pligter

Hvis arbejdet ikke kan henlægges til skygge eller til et tidspunkt af dagen, hvor solen ikke står højt på himlen, skal arbejdsgiveren sikre, at udsættelsen for solens stråler ikke udgør en fare for sikkerhed og sundhed. Almindelig beklædning, som dækker arme og ben, arbejdshandsker samt eventuelt anvendelse af hovedbeklædning med en skygge, som dækker ansigt og nakke, vil normalt være tilstrækkelig beskyttelse mod solen.

Der kan være steder på kroppen, hvor det ikke altid er praktisk muligt at beskytte sig med beklædning (fx næse og hænder), og her kan det være nødvendigt at anvende solcreme. I disse tilfælde har arbejdsgiveren pligt til at stille solcreme til rådighed.