



SZOLÁRIUMOZÁS ELŐTT AZ ALÁBBI ELŐKÉSZÜLETEKET KELL TENNI

- Mindig használjon védőszemüveget. A kontaktlencse és a napszemüveg nem helyettesíti a védőszemüveget.
- Jóval a szoláriumozás megkezdése előtt távolítsa el a kozmetikumokat és ne használjon fényvédő krémet.
- Bizonyos gyógyszerek mellékhatásait felerősítheti az UV-sugárzás.
- Legalább 48 óra szünetet tartson az első két szoláriumozási alkalom között.
- Ugyanazon a napon ne napozzon és szoláriumozzon.
- Kövesse a szolárium kezeléseik hosszára és gyakoriságára vonatkozó ajánlásokat.
- Kérjen orvosi tanácsot, ha tartósan dudorok vagy érzékeny pontok jelentkeznek a bőrön, vagy ha változást tapasztal az anyajegyek színében.
- Az érzékeny részeket (pl. sebhelyek, tetoválások, genitáliák) védje a sugárzástól.

NEM HASZNÁLHATJÁK A SZOLÁRIUMOT

- 18 éven aluli személyek
- Szeplősödésre hajlamos személyek
- Természetes vörös hajúak
- Akiknek abnormálisan elszíneződött foltok vannak a bőrén
- Sok anyajeggyel rendelkező személyek
- Aszimmetrikus, szabálytalan alakú, 5 mm-nél nagyobb átmérőjű, eltérő pigmentációjú és szabálytalan körvonalú anyajeggyel rendelkező személyek; kétség esetén kérjen orvosi tanácsot
- Napégéstől szenvedő személyek
- Barnulni egyáltalán nem képes, vagy napozáskor nagyon könnyen leégést szenvedő személyek
- Gyermekkorban gyakori, komoly leégést szenvedő személyek
- Jelenleg vagy korábban bőrrákban, vagy bőrrákot megelőző állapotban szenvedő betegek
- Akik családjában előfordult melanoma
- Fényérzékenység miatt orvosi kezelés alatt álló személyek
- Fényérzékenységet kiváltó gyógyszereket szedő személyek

BŐRTÍPUS MEGHATÁROZÁS

Bőrtípus	Főbb jellemzői	Hajlam leégésre	Barnulási reakció
I.	Feltűnően világos, érzékeny, szeplős bőr, vörös, vagy szőke haj, világoskék, vagy zöld szem, kevés világos szőrzet	Mindig leég a gyógyulás nehéz, lassú lefolyású	Nem barnul, és így is lehámlik
II.	Világos bőr, főleg korrallal járó foltokkal, hajszín szőke-től barnáig, kék, zöld, vagy szürke szem, világos szőrzet	Gyakran leég, lassan regenerálódik	Enyhén barnul, szín hamar kopik
III.	Sápadttól világosbarnáig a bőr, szeplő nincs, vagy alig barna haj, szürkés, vagy barna szem, sötét szőrzet	Enyhén érzékeny, ritkán, enyhe lefolyással le tud égni	Jól, vagy közepesen barnul
IV.	Kreol bőr, sötét haj, barna szem, erős szőrzet	Kevésbé érzékeny bőr, nagyon ritkán ég le	Gyorsan könnyen barnul