

Suunnitteluohjeet

Kauneushoitolat, tatuointi- ja lävistysliikkeet, solarium,
parturikampaamot ja muut vastaavat liikehuoneistot.

Kouvolan kaupunki
Tekniikka ja ympäristö
PL 85, Torikatu 10
45100 Kouvola
p. 020 61 511



Sisällysluettelo

1	Yleistä.....	1
2	Ilmoitusmenettely ja kohteen tarkastus	1
3	Vaatimukset tiloille	2
3.1	Wc-tilat ja vesipisteet	2
3.2	Siivoustilat, -välineet ja tekstiilihuolto	2
3.3	Säilytys- ja varastotilat	3
4	Vaatimukset toiminnalle	3
4.1	Puhtaanapito	3
4.2	Työvälineiden puhdistus	3
4.3	Jätehuolto	4
5	Erityisvaatimukset.....	4
5.1	Kauneushoitolat	4
5.2	Parturit ja kampaamot.....	4
5.3	Tatuointi- ja lävistysliikkeet.....	4
5.4	Solarium	5

Liitteet

1. Esitietolomake
2. Tatuoinnin jälkihuolto-ohjeet
3. Solariumin käyttäjälle

1 Yleistä

Nämä suunnitteluohjeet on tarkoitettu toiminnanharjoittajien, huoneiston suunnittelijoiden ja rakentajien käyttöön suunniteltaessa kauneushoitoloita, tatuointi- ja lävistysliikkeitä, kampaamoja, parturiliikkeitä, solariumtiloja ja muuta ihon käsittelyä. Ohjeissa on terveysvalvonnan näkökulma suunnitteluun. Toiminnanharjoittajan tulee olla yhteydessä myös muihin viranomaisiin, kuten rakennusvalvontaan ja pelastuslaitokseen.

Ohjeiden perustana on terveydensuojelulaki (764/1994), jonka mukaan huoneistot on suunniteltava, sijoitettava, rakennettava, varustettava ja niitä on kunnossapidettävä ja hoidettava siten, ettei niissä käyville asiakkaille aiheudu terveyshaittaa. Toiminnanharjoittajan on ennen toiminnan aloittamista tai sitä oleellisesti muuttaessa olla yhteydessä terveysvalvontaan.

2 Ilmoitusmenettely ja kohteen tarkastus

Toiminnanharjoittajan on tehtävä vähintään kuukautta ennen toiminnan aloittamista terveydensuojelulain (764/1994) 13 §:n mukainen ilmoitus Kouvolan kaupungin terveysvalvontaan.

Ilmoitusvelvollisuus koskee **solariumeja, ihoa rikkovaa toimintaa sekä erityistä hygieniää edellyttävää kauneushoitola**.

Ihoa rikkovalla toiminnalla tarkoitetaan muun muassa tatuointipalvelua, lävistyksiä (lukuun ottamatta kultasepäntuotteiden ja vastaavien ampumalla korviin tehtävät korvien rei'ityksiä), verikuppausta, akupunktiota ja viiltoihin sekä pistoksiin perustuvia hoitoja.

Erityistä hygieniää edellyttävillä kauneushoitoloilla tarkoitetaan erillisessä toimitilassa annettavia kosmetologien, manikyyrien, pedikyyrien sekä muiden antamia kauneushoitoja, kuten esimerkiksi kasvohoitoja sekä käsien ja jalkojen hoitoja. Ne kauneushoitojen palvelut, jotka eivät tapahdu erillisessä liiketilassa eivät ole ilmoitusvelvollista toimintaa.

Kotona annettavat kauneushoitojen palvelut eivät ole ilmoitusvelvollista toimintaa. Mikäli kuitenkin toiminnanharjoittajalla on kodin yhteydessä asuinkäytöstä täysin erilliset kauneushoitojen palveluihin varatut toimitilat, katsotaan ne erillisiksi toimitiloiksi. Esimerkiksi erillinen autotalli tai piharakennus, joka on muutettu kauneushoitolaksi, on ilmoitusvelvollinen.

Solariumpalvelut ja ihoa rikkova toiminta on ilmoitusvelvollista siitä riippumatta, annetaanko palveluja erillisessä toimitilassa vai ei. Näin ollen niiden osalta myös kotona annettavat palvelut ovat ilmoitusvelvollisia.

Parturi- ja kampaamopalveluina annettavat hiustenleikkaus, värjäys ja parranajopalvelut sekä meikkaus eivät edellytä erityistä hygieniää eikä näistä tule tehdä ilmoitusta. Myöskään hierontapalveluista ja vastaavista ihon alapuolisiin kudoksiin vaikuttavista hoidoista ei tule tehdä ilmoitusta.

Ilmoitus tehdään osoitteessa: lppa.fi

Ilmoituksesta on käytävä ilmi:

- selvitys toimintaan varatun paikan sijainnista
- selvitys harjoitettavasta toiminnasta
- selvitys vedenhankinnasta, ilmanvaihdosta, viemäroinnistä ja jätehuollosta
- toiminnanharjoittajan nimi ja yhteystiedot
- muut terveyshaitan arvioimiseksi tarpeelliset tiedot ja mahdolliset toimenpiteet terveyshaitan estämiseksi

- liikehuoneistoa koskeva pohjapiirros ja kalustepiirros

Ilmoitus tulee tehdä myös toiminnan olennaisesta muuttamisesta, kuten esimerkiksi toiminnan ja tilojen laajentamisesta. Toiminnanharjoittajan vaihtuessa tai toiminnan loppuessa riittää vapaamuotoinen yhteydenotto terveystalvontaan.

Ilmoitusten käsittelyssä tiedot kirjataan terveystalvonnan tietokantaan ja kohde otetaan suunnitelmallisen talvonnan piiriin. Toiminnanharjoittaja saa todistuksen ilmoituksen käsittelystä, jossa on arvio kohteen talvontatarkastuksen ajankohdasta. Tarkastus tehdään toiminnan aloittamisen jälkeen. Ilmoituksen käsittelystä peritään ympäristöterveydenhuollon maksutaksan mukainen maksu.

3 Vaatimukset tiloille

Tilan käyttötarkoituksen tulee olla suunniteltuun toimintaan sopiva (esim. liikehuoneisto). Käyttötarkoituksen saa selville rakennuspiirustuksista tai olemalla yhteydessä rakennustalvontaan.

Hyvän sisäilman tärkeä tekijä on riittävä ilmanvaihto. Ilmanvaihtosuunnittelussa tavoitellaan ilmanvaihtoa, jossa epäpuhtaudet poistetaan työpisteestä ja puhdas ilma johdetaan tilalle (vähintään 4 l/s/m²). Painovoimaisen ilmanvaihdon voidaan katsoa riittävän enintään kahden asiakaspaikan kohteisiin.

Huoneiston tulee olla vedoton ja sisäilman puhdasta. Tämän vuoksi liikehuoneiston sisäänkäynti tulee varustaa tuulikaapilla tai lämmöneristävyydeltään sitä vastaavalla ilmaverholla.

Kohteessa käytettävien materiaalien tulee olla helposti puhdistettavia.

Työntekijöille ja asiakkaita varten tulee olla vaatesäilytystilaa. Asiakkaille voi olla tarpeen järjestää myös odotustila.

Tilojen hyvään valaistukseen on syytä kiinnittää huomiota.

Yksittäiset enemmän sotkevat toiminnat tulee huomioida jo tilojen suunnittelussa, esim. ruiskurusketukseen käytettävässä tilassa on oltava helposti puhtaana pidettävät pinnat, poistoilma ja viemärointi.

Kohteessa oleville työpisteille tulee olla riittävästi lattiapinta-alaa.

3.1 Wc-tilat ja vesipisteet

Vesipisteitä tarvitaan vähintään kaksi, yksi wc:ssä ja toinen työskentelytilassa. Työskentelytilaan voidaan joutua sellainen erikseen rakentamaan.

Asiakkailla ja henkilökunnalla tulee olla käytettävissään wc. Wc:n yhteydessä tulee olla vesipiste, jota käytetään vain ja ainoastaan käsienpesuun wc-käynnin yhteydessä. Käsien kuivaamiseen on oltava käytettävissä kertakäyttöisiä paperipyyhkeitä. Wc-tiloista tulee olla riittävä poistoilma.

Työvälineiden ja käsienpesuun tarvitaan vähintään yksi vesipiste työpisteen välittömään läheisyyteen. Käytännössä tämä tarkoittaa samaa tilaa, jossa työpiste on.

3.2 Siivoustilat, -välineet ja tekstiilihuolto

Siivousvälineille ja puhdistusaineille tarvitaan tilaa säilyttämiseen ja huoltamiseen. Tähän käy joko siivouskaappi tai kokonaan erillinen siivoustila. Hyvin varustettuna siivousväline-tila on vesipiste, kaatoallas, viemäri, moppiteline, kuivauspatteri sekä riittävästi hyllytilaa ja ilmanvaihto.

Mahdollisille siivouskoneille tulee olla oma säilytyspaikka sekä akkukäyttöisille laitteille latauspaikka, jossa on hyvä ilmanvaihto.

Siivous- ja muu tekstiilihuolto on järjestettävä siten, että puhtaat ja likaiset pyykki säilytetään erillään. Näin vältetään ristikontaminaatoriski. Tekstiilihuolto (pesu- ja kuivatus) tulee tehdä ensisijaisesti vain koneellisesti järjestettynä.

3.3 Säilytys- ja varastotilat

Puhtaille tekstiileille sekä muille materiaaleille ja tarvikkeille tulee olla riittävästi säilytystilaa. Avohyllyjä parempi vaihtoehto on suljettavat laatikostot tai kaapit. Jalka- ja kasvohoitovälineille tulee olla erilliset säilytys- ja kuivauskaapit.

Tiloissa ei tule säilyttää toimintaan kuulumatonta tavaraa ja käytöstä poistettu tavara on poistettava riittävän usein normaalin jätehuollon mukaisesti.

Wc-tilaa ei tule pitää varastotilana.

4 Vaatimukset toiminnalle

Toimintaa on harjoitettava siten, että terveystahojen syntyminen mahdollisuuksien mukaan estyy. Toiminnanharjoittajan on tunnistettava toimintansa terveystahoa aiheuttavat riskit ja seurattava niihin vaikuttavia tekijöitä (omavalvonta). Käytännössä toiminnassa täytyy tehdä riskinhallintakeinojen aktiivista seuraamista ja tästä on hyvä pitää jollain tavalla kirjaa. Tarkastusten yhteydessä toiminnanharjoittaja voi joutua esittämään, miten toimintaan vaikuttavat riskit on tunnistettu, miten niiden vakavuus on arvioitu ja mitä riskien hallintakeinoja on otettu käyttöön.

Työasun tulee olla työskentelyyn soveltuva. Työasun materiaalin tulee olla helposti pestävää ja sileäpintaista materiaalia, joka hylkii likaa. Huokoisia, paksuja neulemateriaaleja ei pidä käyttää.

Käsien pesu on syytä tehdä huolellisesti ennen työn aloittamista. Työssä, jossa asiakkaan ihoa rikotaan, tulee käyttää kertakäyttöisiä, esimerkiksi vinyyli- tai nitrilihansikkaita.

Tekstiilien pesun tulee tapahtua mahdollisimman korkeassa lämpötilassa, vähintään 60 °C:ssa. Siivousliinat mielellään 90 °C:ssa. Tekstiilien kuivatuksen tulee olla tehokasta, ensisijaisesti koneellisesti tapahtuvaa. Luonnolliseen kuivatukseen tulee olla järjestettynä tila, jossa puhtaat tekstiilit eivät kontaminoidu.

Mikäli toiminnassa käytössä oleva talousvesi otetaan omasta kaivosta, tulee varmistua, että siltä vaaditut laatuvaatimukset- ja suositukset täyttyvät.

4.1 Puhtaanapito

Työpiste on siivottava jokaisen asiakkaan jälkeen ja tarvittaessa työpiste tulee desinfioida. Työpistettä suojaavat materiaalit tulee vaihtaa jokaisen asiakkaan jälkeen. Hyvää hygieniatasoa tulee noudattaa myös muiden tilojen puhtaanapidossa. Tilat on puhdistettava riittävän usein ja tarkoitukseen soveltuvilla puhdistusaineilla.

Vesipisteiden ja lavuaarien riittävästä puhtaanapidosta on huolehdittava.

Säilytys- ja varastointitilat on puhdistettava säännöllisesti (hyllyt, laatikot, säilytysrasiat, varastot, kaapit yms.).

WC:n puhtauteen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Siivousvälineiden puhtaudesta ja hyvästä kunnosta tulee pitää huolta. Siivousliinat / lattiamopit tulee pestä pyykinpesukoneessa jokaisen käyttökerran jälkeen.

4.2 Työvälineiden puhdistus

Työvälineet on puhdistettava ja desinfioidava sekä tarvittaessa steriloitava jokaisen asiakkaan jälkeen. Puhtaat välineet on säilytettävä suojattuna pölyltä ja likaantumiselta. Puhtaisiin välineisiin saa koskea vain desinfioiduin käsin.

Puhdistamisen onnistumiseksi työvälineet on puhdistettava mekaanisesti. Näin saadaan välineissä oleva kiinteä lika poistettua. Välineille suoritetaan lisäksi desinfiointi desinfiointineesteellä tai desinfiointilaitteella. Kiinteän lian poistaminen mekaanisesti on tärkeää, sillä desinfiointiaine ei pääse

vaikuttamaan lian sisälle. Desinfioinnilla vähennetään mikrobien määrää, mutta sillä ei välttämättä saada tuhottua mikrobi-itiöitä.

Välineet, joilla rikotaan ihoa (mm. neulat ja terät) sekä jalkahoitovälineet on mekaanisen puhdistuksen lisäksi steriloitava esimerkiksi autoklaavissa. Tämä tarkoittaa tehokasta kuumennusta, jolloin mikrobit ja niiden itiöt kuolevat. Autoklaavissa sterilointia tehostaa ylipaineisuus ja kuuma höyry, kuumailmasterilointi perustuu korkeaan lämpötilaan. Steriloinnin onnistuminen on kiinni laitekohtaisten ohjeiden noudattamisesta. Tehoa voidaan seurata pikatestein, joista saa lisätietoa laitevalmistajilta.

Mikäli sterilointi tehdään kuumaa ilmaa käyttäen, kuumailmakaapin ovea ei saa avata kesken käsittelyn. Jos ovea avataan ja kaappiin lisätään steriloitavia tarvikkeita, lasketaan sterilointiaika aina siitä hetkestä alkaen, kun lämpökaappi on uudelleen saavuttanut 160 °C lämpötilan.

Lyhin tehokas aika autoklaavissa on 15 minuuttia (121 °C, 100 kPa) ja kaksi tuntia (160 °C) kuumailmasterilointilaitteessa (ajat eivät sisällä lämpenemis- tai jäähdytysaikoja).

Neuloja, teriä yms. ei tarvitse ennen toimenpiteiden aloittamista steriloida, mikäli ne ovat teollisuudessa yksittäispakattuja ja niitä voidaan pitää steriileinä.

Ensiassennuskorut tulee steriloida tai riittävästi desinfioida ennen käyttöönottoa.

4.3 Jätehuolto

Kiinteistön, jossa toimintaa harjoitetaan, tulee kuulua järjestetyn jätehuollon piiriin. Toiminnassa kertyneet jätteet on säilytettävä huoneistossa oikein ja poistettava huoneistosta jätehuoltomääräyksiä noudattaen. Jätteet tulee toimittaa asianmukaiseen paikkaan käsiteltäväksi.

Erytyskäsittelyä vaativa jäte, kuten tartuntavaaralliset pistävä ja viiltävä jäte (neulat, veitsenterät), kerätään teollisesti valmistettuihin, turvallisuusstandardit täyttäviin astioihin, jotka on merkitty selkeästi. Näille jätteille on oma keräyksensä ja niitä vastaanotetaan apteekeissa.

5 Erytisvaatimukset

5.1 Kauneushoitolat

Kauneushoitolassa työpisteen tilavaatimus on 7 m².

Kasvo- ja jalkahoitovälineiden puhdistukseen tulee olla erilliset lavuaarit, altaat tai vadit.

5.2 Parturit ja kampaamot

Parturit ja kampaamot ovat poistuneet ilmoitusvelvollisuuden piiristä, mikäli niissä ei harjoiteta muuta tässä ohjeessa käsiteltäviä toimintaa. Ne eivät kuulu myöskään suunnitelmallisen valvonnan piiriin, mutta niissä voidaan käydä tarkastuksella esimerkiksi asiakasvalituksen perusteella.

Partureissa ja kampaamoissa asiakkaiden hiusten pesuun on oltava yksi erillinen vesipiste neljää asiakaspaikkaa kohden.

Parturi- kampaamotiloissa työpisteen tilavaatimus on 5 m².

Partureissa ja kampaamoissa tulee käyttää kertakäyttöistä niskasuojusta suojaviitan alla asiakkaan ihoa vasten.

5.3 Tatuointi- ja lävistysliikkeet

Tatuointia ei suositella tehtäväksi alle 18-vuotiaille ilman huoltajan kirjallista suostumusta.

Tatuointi- ja lävistysliikkeessä suositellaan olevan lattiapinta-alaa työpisteen kohden 7 m².

Ennen tatuointia/lävistystä asiakkaalle on annettava riittävät tiedot tatuointeihin ja lävistyksiin liittyvistä turvallisuusriskeistä, joita saattavat olla esim. asiakkaan mahdolliset sairaudet tai asiakkaan

yliherkkyys käytettäville väriaineille. Lisäksi ennen tatuointia tai lävistystä on selvitettävä asiakkaalta tarvittavat esitiedot esimerkiksi liitteen 1 mukaisin kysymyksin.

Tatuointi ja lävistys tulee suorittaa hygieenisesti ja huolellisesti. Asiakkaiden ihon desinfioimiseen tulee käyttää tarkoitukseen soveltuvaa desinfiointiainetta.

Tatuoinnin ja lävistyksen jälkeen on asiakkaalle annettava esimerkiksi liitteen 2 mukaiset kirjalliset jälkihoito-ohjeet. Työvälineet tulee puhdistaa aina jokaisen asiakkaan jälkeen.

5.4 Solarium

Solariumin käyttö on kielletty alle 18-vuotiailta ja käyttökielto on oltava asiakkaiden nähtävillä.

Solariumintoimintaa varten tulee nimetä täysi-ikäinen vastuuhenkilö(t). Solariumlaitetta saa käyttää vain vastuuhenkilön ollessa paikalla solariumin käyttöpaikassa ja pystyy tosiasiallisesti valvomaan, että alle 18-vuotias ei pääse käyttämään solariumlaitetta. Ilmoittautuminen ja laitteen käyttö tulee olla vain vastuuhenkilön kautta. Itsepalvelusolariumit ovat kiellettyjä.

Vastuuhenkilö opastaa asiakkaan silmien suojaamiseen ja solariumlaitteen oikeaan ja turvalliseen käyttöön. Solariumlaitteen välittömässä läheisyydessä on oltava näkyvästi käyttäjille esillä säteilyturvallisuusohjeet, jossa on myös solariumlaitteen UV-säteilyn altistumisen vaaroja ja altistamisen rajoittamista koskevat tiedot. Ohjeista on esimerkkinä STUK:in solariumjuliste Liitteessä 3. Suositeltava paperikoko julisteelle on A3.

Laitteessa tulee olla asiakkaille asianmukaiset merkinnät ja käyttöohjeet. Solariumlaitteessa tulee olla ajastin. Ajastimella tulee voida valita säteilytysajan mukaiset ajat ja ajastimen tulee katkaista säteilytys asetetun ajan jälkeen.

Käyttöpaikalla ei saa olla virheellistä tai harhaanjohtavaa tietoa solariumin terveysvaikutuksista eikä kosmetiikan käytöstä. Esimerkkeinä virheellisestä tiedosta ovat väitteet, että solariumin käyttö edistää terveyttä tai suositus käyttää rusketusta edistävää voidetta ennen solariumiin menoa.

Solariumlaitteen tulee soveltua rusketuskäyttöön (oltava UV-tyyppiä 3). Henkilökunnan tai sivullisten henkilöiden altistuminen UV-säteilylle tarpeettomasti on estettävä.

Solariumlaitteet tulee sijoittaa erilliseen tilaan, jonka pinta-ala on vähintään 4 m²/solarium.

Kokovartalosolariumliikkeissä tulee asiakkaiden käyttöön varata suihku-, pukeutumis- ja wc-tilat.

Kaikki solariumlaitteen pinnat, jotka joutuvat kosketuksiin asiakkaan ihon kanssa, on puhdistettava jokaisen käyttökerran jälkeen.

Liite 1

ESITIELOMAKE

Merkitse rasti kaikkien tosien väittämien jälkeen. Keskustele tatuoinnin suorittajan kanssa, jos olet epävarma jostain kohdasta.

Olen täyttänyt 18 vuotta.	
En ole alkoholin, huumeiden tai muiden päihdyttävien vaikutuksen alainen tehdessäni päätöstä tatuoinnin ottamisesta.	
Olen tietoinen, että tatuoinnissa ihooni syntyvät kuvat ja tekstit ovat pysyviä.	
En ole sairastanut keltatautia, hepatiittisairauksia, epilepsiaa, verenvuototautia, AIDSia eikä ole HIV-positiivinen.	
Minulla ei ole henkistä, fyysistä tai lääketieteellistä vikaa, joka voisi vaikuttaa tällä hetkellä hyvinvointiini suoraan tai vaikuttaa välillisesti päätökseeni teettää tatuointi.	
Olen saanut jälkihoito-ohjeet kirjallisena ja sitoudun noudattamaan niitä.	
Olen tietoinen tatuoinnin paranemiseen liittyvien hoito-ohjeiden laiminlyömisestä aiheuttamista mahdollisista vaaroista, kuten tulehtuminen tai mahdollinen verenmyrkytys.	
Olen lukenut ja ymmärtänyt jokaisen edellä olevan kohdan ja vakuutan kunniani ja omantuntoni kautta, että olen vastannut rehellisesti kaikkiin edellä esitettyihin kysymyksiin.	

Nimi:

Osoite:

Postitoimipaikka:

Puhelin:

Tatuoinnin sijainti keholla:

Tatuoinnin tekopaikka ja -aika:

Tatuoinnin suorittaja:

Asiakkaan allekirjoitus ja nimenselvennys

TATUOINNIN JÄLKIHOITO-OHJEET

1. Poista side 1–5 tunnin kuluttua. Pyyhi ylimääräinen rasva varovasti pois ja pese haava haalealla vedellä, voit käyttää mietoa hajustamatonta saippuaa. Kuivaa puhtaalla nukkaamattomalla pyyhkeellä tai esim. talouspaperilla painelemalla, älä hankaa.
2. Älä liota tai sauno 2 viikkoon. Vältä saunan lisäksi klooria, sekä meressä ja järvessä uimista. Suojaa tatuoitu ihon kohta auringolta ja solariumilta ainakin kuukauden ajan.
3. Pese tatuointi 1–2 kertaa päivässä mietoa hajustamatonta saippuaa käyttäen. Rasvaa tatuointia esimerkiksi Bepanthen- tai Helosan-voiteella 4–5 kertaa päivässä tai jos se on kuiva. Levitä voide aina puhtain käsin sekä ohuin kerroksin. Tatuointi on avohaava, jolla on mahdollisuus tulehtua.
4. Kahden ensimmäisen yön ajaksi peitä tatuointi rasvauksen jälkeen muovikelmulla. Herättyäsi ota kelmu pois ja pese haava haalealla vedellä, voit käyttää mietoa hajustamatonta saippuaa. Kuivaa puhtaalla nukkaamattomalla pyyhkeellä tai esim. talouspaperilla painelemalla, älä hankaa.
5. Älä peitä tatuointia päivisin ja huolehdi, että tatuointikohta pysyy puhtaana. Käytä ilmavia vaatteita - vältä ihoa ärsyttäviä tai hankaavia materiaaleja (sukkahousut, villa yms.).
6. Muutaman päivän jälkeen tatuoinnista irtoaa värillistä rupea. Mikäli tatuointia ei rasvata riittävän usein, saattaa syntynyt rupi viedä tatuointiväriä mukanaan ja tatuointi haalistua.
7. Älä raavi tai revi rupea. Rupi irtoaa itsestään pesun tai rasvauksen yhteydessä.

Mikäli tatuointi kipeytyy, alkaa punoittamaan, märkimään tai paranemisessa ilmenee muita ongelmia, ole yhteydessä tatuoinnin tekijään.

SOLARIUMIN KÄYTTÄJÄLLE



Solariumissa käynti lisää riskiäsi sairastua ihosyöpään. Käytäthän siksi järjeäsi. Solarium on 1.7.2012 lähtien kielletty Suomessa kaikilta alle 18-vuotiailta.



Valitse solariumaika ihotyypisi mukaan. Ihotyypisi vaikuttaa ihosi ruskettumiseen ja palamiseen.

Ihotyyppi ja herkkyys UV-säteilylle	1. kerta	2. kerta	Muut kerrat
Erittäin herkkä Pala-a aina helposti, ei rusketu	Älä käytä solariumia		
Herkkä Pala-a helposti, ruskettuu vähän	Älä käytä solariumia		
Normaali Pala-a kohtalaisen helposti, ruskettuu vähitellen	5 minuuttia	10 minuuttia	10-15 minuuttia
Sietokykyinen Pala-a joskus, ruskettuu aina hyvin	5 minuuttia	10 minuuttia	10-15 minuuttia

➔ Ohjeet solariumissa kävijälle

- Käy solariumissa oman ihotyypin ehdoilla.
- Jos käytät lääkkeitä, kysy lääkäritäsi voitko käydä solariumissa.
- Puhdista ihosi voiteleva ja kosmetiikkasena ennen solariumiin menoa.
- Älä käytä rusketusta edistäviltä tuotteita. Kosmetiikkatuotteet ja lääkeaineet voivat lisätä ihon palamisherkkyyttä.
- Suojaa silmäsi silmäsuojaajilla solariumin UV-säteilyltä. Suojaimattomina silmäsi voivat tullehtua ja vaurioitua pysyvästi.
- Suojaa herkkät ihoalueet kuten arvet, tatuoinnit ja sukkellimet solariumin UV-säteilyltä.
- Älä käy solariumissa jatkuvasti. Aloita kuuri enintään 5 minuutin käynnillä. Katso seuraavien käyntikerrojen ajat ohjeesta ihotyypin taulukosta.
- Jätä kahden ensimmäisen kerran välillä vähintään 48 tuntia mahdollisen sivuvaikutuksen havaitsemiseksi.
- Keskeytä solariumin käyttö ja käännä lääkäriin puoleen, jos havaitset ihottumaa, kutinaa tai muita sivuvaikutuksia.
- Älä käy solariumissa ja ota aurinkoa samana päivänä.
- Älä käytä solariumia enempää kuin 20 kertaa vuodessa.
- Älä käytä violettunutta solariumilattetta. Kerro havaitsemisiasi puutteesta henkilökunnalle.

➔ Solariumin terveysriskit

Solariumin käyttö ei saa aiheuttaa ihon punohtumista tai palamista. Solariumin voimakas UV-säteily voi aiheuttaa pysyviä silmä- ja ihoaurioita, kuten harmaakaihia, näön heikkenemistä ja ihosyöpää. Mitä nuorempina solariumissa käynnin aloitat, sitä suurempi on riskisi sairastua melanoomaan. Alle 35-vuotiaana aloitettu säännöllinen solariumissa käynti lisää melanooman riskiä 75 %.

Toistuva ahtausmainen solariumin UV-säteilylle vanhentaa ihoasi ennenaikaisesti ja lisää riskiäsi sairastua myös tyvisolusyöpään ja okasolusyöpään. Keskustele lääkärisi kanssa, jos iholle oleva luomi aikaa kutista, kasvaa, tummuu tai haavautuu, tai jos iholle ilmestyy muita epätyypillisiä muutoksia.

Säteilyturvakeskus (STUK) ei suosittele solariumin käyttöä.

➔ Älä käytä solariumia, jos

- olet alle 18-vuotias
- ihosi on tällä hetkellä palanut
- olet helposti auringossa
- olet lapsena palanut auringossa usein
- et rusketu auringossa
- ihosi on vaalea tai pitsamainen
- ihollesi on paljon luomia
- sinulla tai lähisukulaisellasi on ollut ihosyöpä
- käytät valolle herkistävää lääketä tai kosmetiikkaa.



www.solariumK18.fi
www.stuk.fi