

## SOLĀRIJA LIETOŠANAS NOTEIKUMI

### **PIRMS SOLĀRIJA APMEKLĒŠANAS OBLIGĀTI KONUSLTĒTIETIES AR ĀRSTU!**

1. Ja ir īpaši izteikts individuāls jutīgums vai alerģiska reakcija uz ultravioleto starojumu, pirms UV iekārtas lietošanas jāmeklē medicīnisks padoms.
2. UV starojuma iedarbībā noteikti medikamenti var saasināt iespējamās blakusparādības. Šaubu gadījumā meklēt medicīnisku padomu.
3. Nesauļoties saulē un solārijā vienā un tajā pašā dienā.
4. Starp pirmajām divām sauļošanās reizēm jāpaiet vismaz 48 stundām.
5. 48 stundu laikā pēc pirmās sauļošanās, lietojot UV iekārtu, parādoties neparedzētiem blakusefektiem (piem., niezei), pirms turpināt sauļošanos, meklēt medicīnisku padomu.
6. Sekot rekomendācijām, kas saistītas ar starojuma ilgumu, intervāliem un attālumu no lampām.
7. Sauļojoties vienmēr lietojiet solārija brillītes. Kontaktlēcas un saulesbrilles neaizstāj solārija brillītes.
8. Pirms sauļošanās solārijā notīriet kosmētiku un nelietojiet saules aizsargfiltrus vai produktus, kas paātrina iedegumu.
9. Ja uz ādas parādās nepārejošs uztūkums vai pušumi, vai ja ir izmaiņas pigmenta dzimumzīmēs, meklēt medicīnisku padomu.
10. Aizsargāt jutīgās ādas daļas (piem., rētas, tetovējumus un ģenitālijas) no starojuma ietekmes.
11. Saules un UV iekārtu ultravioletais starojums var izraisīt acu vai ādas bojājumus, kas var būt neatgriezeniski. Šie bioloģiskie efekti ir atkarīgi gan no starojuma kvalitātes un daudzuma, kā arī personas ādas jutīguma.
12. Uz ādas var veidoties saules apdegums pēc sauļošanās. Pārmērīgi atkārtota ādas pakļaušana ultravioletajam starojumam no saules vai UV iekārtas var izraisīt pāragru ādas novecošanos, kā arī palielinātu ādas audzēju veidošanās risku. Šie riski palielinās, palielinot kopīgo starojuma iedarbību. Starojuma ietekme agrīnos gados palielina ādas bojājumu risku vēlāk.

**13.** No starojuma neaizsargātām acīm var veidoties virsmas iekaisums un dažos gadījumos pēc pārmērīga starojuma var veidoties tīklenes bojājums. Pēc daudzām atkārtotām starojuma reizēm var veidoties katarakta.

### **SOLĀRIJU NEDRĪKST LIETOT :**

**1.** personas vecumā līdz 18 gadiem, izņemot gadījumus, ja tiek uzrādīta ģimenes ārsta vai dermatologa izziņa, ka personas veselības stāvoklis ir atbilstošs, lai saņemtu pakalpojumu kosmētiskā iedeguma iegūšanai. Ārsta izziņa ir derīga 6 mēnešus;

**2.** personas, kurām ir vasaras raibumi;

**3.** personas ar dabīgi rudiem matiem;

**4.** personas, kurām uz ādas ir neparasti bāli plankumi;

**5.** personas, kurām uz ķermeņa ir vairāk par 16 dzimumzīmēm (2 mm un lielākas diametrā);

**6.** personas, kurām ir netipiskas dzimumzīmes (par netipiskām dzimumzīmēm tiek uzskatītas asimetriskas dzimumzīmes, kas lielākas par 5 mm diametrā ar dažādu pigmentāciju un neregulārām kontūrām; neskaidrību gadījumā meklēt medicīnisku palīdzību);

**7.** personas, kuras cieš no saules apdegumiem;

**8.** personas, kuras nevar sauļoties vispār vai personas, kuras, sauļojoties saulē apdeg;

**9.** personas, kuras, sauļojoties saulē, ātri gūst apdegumus;

**10.** personas, kurām bērnībā ir bijuši bieži, stipri saules apdegumi;

**11.** personas, kurām ir vai ir bijis ādas vēzis, vai ir risks saslimt ar ādas vēzi;

**12.** personas, kurām ģimenes slimību vēsturē ir melanoma;

**13.** personas, kuras 1.pakāpes radniekam ir bijusi melanoma;

**14.** personas, kuras ir ārsta uzraudzībā attiecībā uz slimībām, kas saistītas ar fotojutību (jutību pret starojuma enerģijas iedarbību);

**15.** personas, kas lieto fotojutīgus medikamentus.