



Nakupelle-Liisa

Opettavainen tarina kuvinensa.

Pikku-Liisa, kultatukka,
kesäisellä rannalla.
Vesileikit, kumiankka
huolet, murheet muualla.
Hiekka polttaa varpain alla
aurinko on korkealla.



Liisa ryhtyy suuren suurta
hiekkalinnaa kasaamaan.
Seinät, tornit, vallihauta
pikku hiljaa muodon saa.
Pilvet häipyä kauemmaksi,
päivä kasvaa kuumemmaksi.





Äiti pyytää, käskää, toivoo
paitaa päälle laittamaan.
Jotta Liisan arka iho
pääsisi ei palamaan.

"Katsopa nyt veljeäsi
tee kuin hän, suojaa pääsi.
Pieni hetki malttia
vaatteet on nyt valttia."



Vaan ei usko, pikku neiti,
äidin sanaa järkevää.
Paidan, lakin, sivuun heitti
vailla rihmankiertämää.

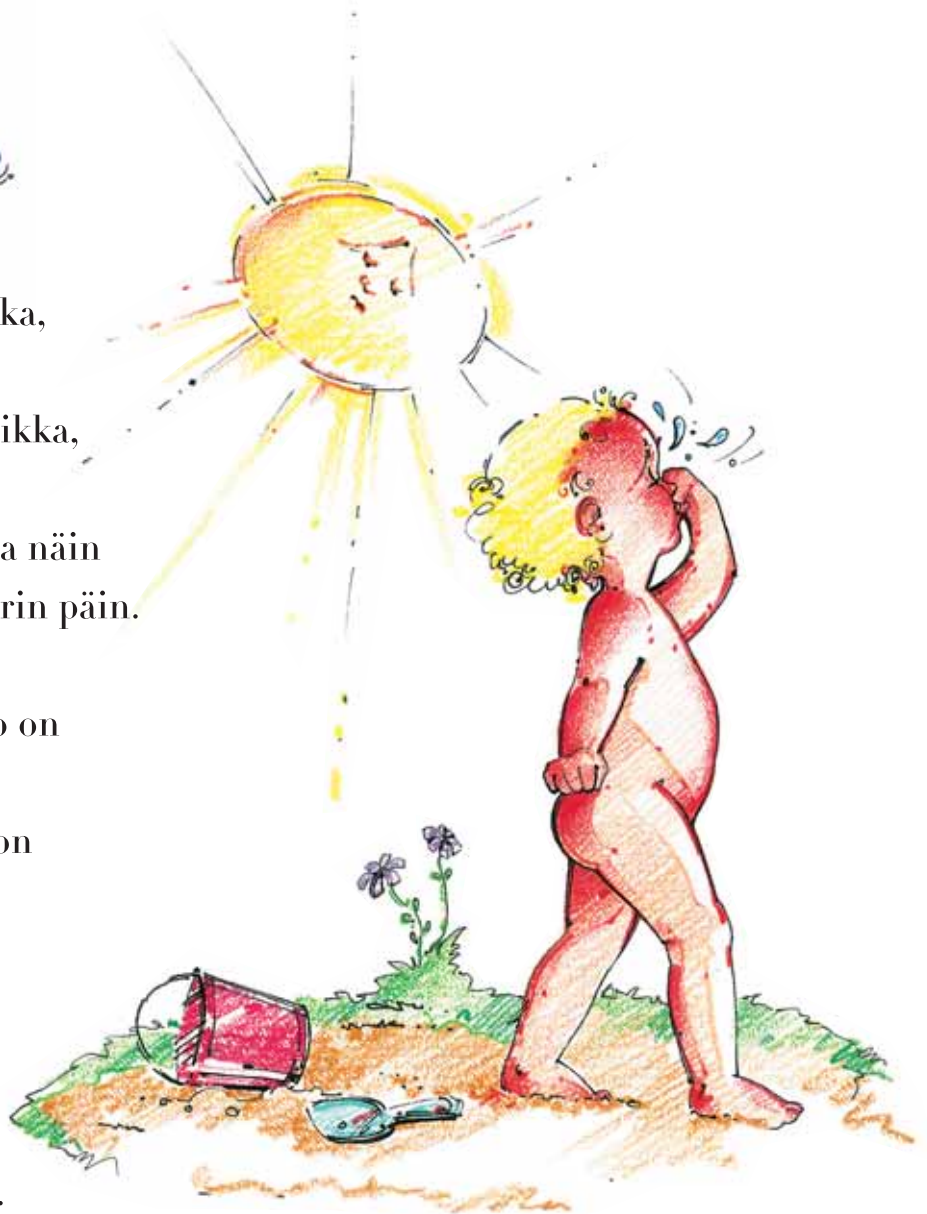
Voih! Nyt Liisan iho paistuu,
se vaihtaa ulkoasuun.
Kirkkaanpunaiseksi muuttuu
kuin paloauto konsanaan.



Liisa on nyt punanahka,
intiaani ilton.
Kaukana on leikin paikka,
karrella kun lapsi on.
Ja aivan huomaamatta näin
on kaikki mennyt väärin päin.

Kas lapsen iho heikko on
siihen jälki jää
Jos kesällä on huoleton
ja palaa nahka tää.

Siitä seuraa kutinaa,
itkua ja paljon työtä.
Ja jos ei ole onnea
sairautta - ehkä syöpä.



Mut aurinkoa ällös soimaa
on hyvin kiltti luonnostaan.
Tuo valon, antaa eloon voimaa
ei ketään polta tahallaan.
Vaan mahtiaan se tunne ei
on säteet kuumat, tuliset.
Siks' paita, lakki, päälle hei!
niin jatkuu leikit kesäiset.





Vain aikuisille!

Lapsen ihossa on muisti: kerran palanut iho palaa jatkossakin herkemmin. Ihon palaessa useasti riski sairastua melanoomaan kasvaa moninkertaiseksi. Varjele lastasi palamiselta: paita, lippis ja vanhempien maalaisjärki ovat parhaat suojavälineet.

UV-indeksi on kyseisen päivän ultraviolettisäteilyn määrästä puolen päivän aikaan kertova suhdeluku. UV-indeksiä käytetään kansainvälisesti, joten sen avulla on mahdollista arvioida ihon ja silmien altistuminen UV-säteilylle olinpaikasta riippumatta. Esimerkiksi indeksin arvo 5 tarkoittaa eri puolilla maailmaa samanlaista altistumista ja suojautumisen tarvetta. Ihon ruskettuminen ei lopeta UV-säteilyn vaikutusta ihoon.

UV-indeksi eli UVI	UV-säteilyn voimakkuus
0 – 2	Heikko
3 – 5	Kohtalainen: suojautumistarve alkaa
6 – 7	Voimakas
8 – 10	Hyvin voimakas
11+	Äärimmäisen voimakas



Ota maltilla.

suomen syöpäyhdistys

www.nahkapalaa.fi