

Vigtigt at huske

- Orientér din leder tidligst muligt i graviditeten, så dit arbejde kan tilpasses frem til din barsel.
- Du må højst få en samlet stråledosis på 1 mSv gennem dit arbejde fra det tidspunkt, du oplyser din arbejdsgiver om din graviditet.

For mere information

Hvis du har spørgsmål om stråling og graviditet, kan du kontakte din arbejdsgiver, Sundhedsstyrelsen eller din læge for rådgivning.

Du kan finde mere information om kosmisk stråling på www.sis.dk



SUNDHEDSSTYRELSEN
Strålebeskyttelse

Til fly-
personale

Hvad bør du vide som gravid?

Kosmisk stråling

Information om kosmisk stråling og anbefalinger til, hvordan du som gravid besætningsmedlem bør forholde dig i forhold til udsættelse for stråling.

Kosmisk stråling

Flypersonale er mere udsat for kosmisk stråling end andre – for gravide er det en god idé at være opmærksom på dette.

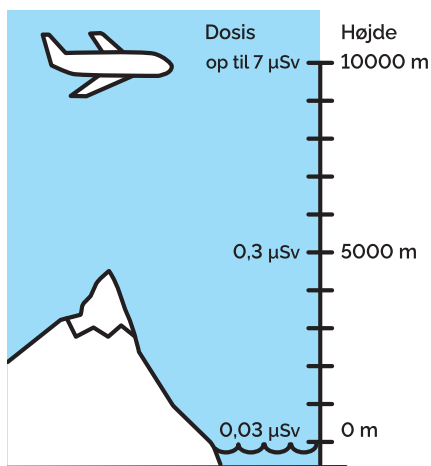
Gravide besætningsmedlemmer skal beskyttes på samme niveau som den generelle befolkning. Det vil sige, at det ufødte barn højst må få en stråledosis på 1 mSv* ud over den naturlige baggrundsstråling ved jordoverfladen.

*mSv = Millisievert – enhed som stråledosis angives i.

Hvor høj dosis modtager du?

I flyvehøjder på 10-12 km kan intensiteten af den kosmiske stråling være flere hundrede gange højere end ved havoverfladen. Intensiteten stiger, jo tættere man er på polerne. Illustrationen til højre viser eksempler på de doser, man kan modtage i forskellige højder over havniveau pr. time.

På flyruter nær ækvator skal man opholde sig i luften i ca. 600 timer for at modtage dosis på 1 mSv. Den samme dosis opnås i løbet af ca. 200 timer, når man befinder sig nær polerne, da strålingen er mere intens ved polerne end ved ækvator.



Dosis pr. times ophold i forskellige højder over havniveau.

1.000 µSv = 1 mSv

Læs mere i: Stråling – en del af din hverdag, Information om ioniserende stråling, Sundhedsstyrelsen, 2024

Hvordan påvirker stråling kroppen?

Når kroppen bliver udsat for stråling, afsættes energi i cellerne, hvilket kan føre til skader. For det meste kan kroppen selv reparere disse celledskader. Dog kan nogle skader være permanente, hvilket øger risikoen for senskader. Det kan for eksempel være udvikling af kræft senere i livet.

Hvor kommer strålingen fra?

Vi udsættes alle dagligt for det, der kaldes baggrundsstråling. Den er naturlig og stammer blandt andet fra radon fra jordskorpen og kosmisk stråling.

Sammen med stråling fra medicinske undersøgelser og fødevarer, modtager danskere i gennemsnit 4 mSv hver år.

Kosmisk stråling stammer fra rummet, og Jordens magnetfelt beskytter os ved at

afbøje meget af denne. Strålingen bliver mere intens jo højere over havniveau, og jo tættere på polerne, man befinder sig.

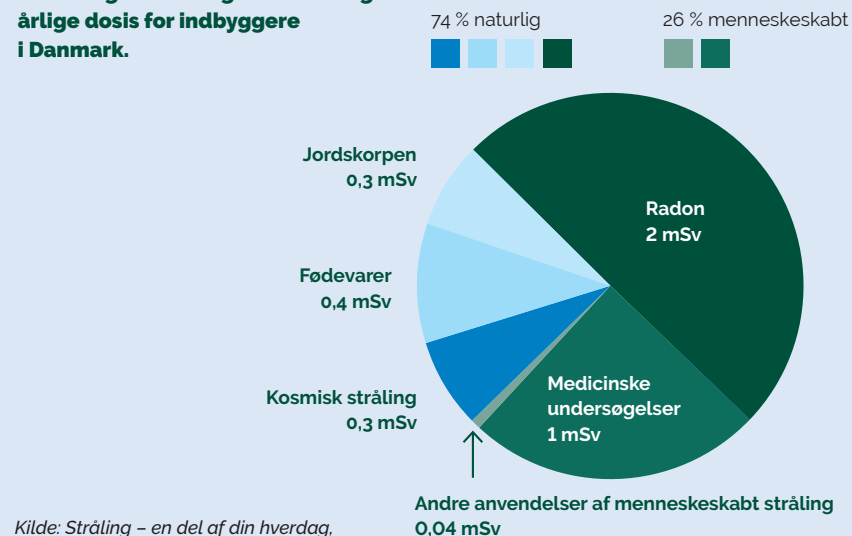
Flypersonale, som arbejder i højere luftlag og ofte tæt på polerne, udsættes derfor for væsentligt mere kosmisk stråling end personer på jorden.

Hvordan holdes der øje med din dosis?

Flyselskaber skal beregne doser for al flypersonale. Det gøres ved hjælp af data fra flyveruter og flyvetid. De individuelle, årlige doser rapporteres til Sundhedsstyrelsen, Strålebeskyttelse, som varetager den nationale dosisovervågning.

Det er vigtigt at bemærke, at gravide **ikke** må få en dosis over 1 mSv fra det tidspunkt, de oplyser arbejdsgiveren om graviditeten.

Fordelingen af den gennemsnitlige årlige dosis for indbyggere i Danmark.



Kilde: Stråling – en del af din hverdag, Information om ioniserende stråling, Sundhedsstyrelsen, 2024