

SIESTA

Giv solen en frokostpause mellem 12 og 15, når UV-indexet er 3 eller mer'.

Det bedste solråd er at søge skygge.
Find et træ eller en parasol.

Vær opmærksom på, at vand, sand, beton, græs og sne reflekterer solens stråler.

Du kan altså få farve – og ultraviolet stråling (UV) – under en parasol.

SOLHAT

Undgå at blive skoldet. Dæk bar hud til med tøj og hat, når solen står højest.

Når du er ude i solen, kan du beskytte dig med tøj, der dækker krop, overarme og lår. Løstsiddende tøj af tætvet stof giver bedst beskyttelse. Brug solhat med bred skygge og beskyt øjnene med solbriller.

Du kan få særligt UV-tøj, som giver god beskyttelse – også når du bader.

SOLCREME

Husk altid rigeligt med faktor 15 og husk, at lige meget hvor meget du smører på, må du aldrig ligge og stege.

Brug masser af solcreme, hvor tøjet ikke dækker. Cremen skal have tid til at virke, så smør dig, før du går ud.

En god huskeregel: Én krop – én håndfuld.
En voksen skal bruge 40 ml til en hel krop og et barn 20 ml. Smører du mindre, falder faktortallet og dermed beskyttelsen.



Hvornår skal du holde siesta?

UV-indexet fortæller dig, hvornår du skal beskytte dig i solen. Når UV-indexet er 3 eller mer', skal du skrue ned for solen med siesta, solhat og solcreme.
Check UV-indexet på skrunedforsolen.dk.

Børn i solen

Det er særlig vigtigt at beskytte børn. Jo tidligere barnet udsættes for UV-stråling og solskoldninger, jo større risiko for at få kræft i huden. Børn under et år må aldrig sættes i direkte sol.

Når du vælger solcreme, skal den:

- Beskytte både mod solens UVA- og UVB-stråler.
- Være minimum faktor 15 (dvs. mærket "mellem beskyttelse").
- Ikke indeholde stoffet 4-MBC (gælder børn og gravide).
- Bruges igen, hvis du har svedt eller badet i længere tid.

SLUK SOLARIET

De kunstige stråler øger markant risikoen for kræft i huden. Og jo yngre du er – desto mere udsat er du.

Den ultraviolette stråling i solarieret kan give skoldninger, rynker og for tidligt ældet hud. Brug af solarium øger markant risikoen for kræft i huden. Undgå derfor solarier.



Selvbruner

Med selvbruner kan du få en brun kulør uden at udsætte dig for den farlige UV-stråling. Farven holder typisk 1-2 uger, men beskytter dig ikke mod solens UV-stråling. Husk derfor stadig at skrue ned for solen med siesta, solhat og solcreme.

Skru ned for solen

Det er dejligt at være ude, når solen skinner. Men det er vigtigt, at du beskytter dig mod solens stråler. UV-stråling fra solen kan nemlig give rynker og kræft i huden.

Når solen står højt

– og der er få skyer på himlen, er det vigtigt at beskytte sig. Fra kl. 12 til 15 er UV-strålingen størst. Se dagens UV-index på skrunedforsolen.dk. Beskyt dig, når UV-indexet er 3 eller mer'.

Den hyppigste kræftform

1 ud af 11 danskere udvikler kræft i huden i løbet af deres liv. Lige nu er over 100.000 danskere ramt af sygdommen, og tallet vokser år for år. Du kan let forebygge kræft i huden ved at beskytte dig i sommersolen med siesta, solhat, og solcreme – og undgå solarier.

Læs mere på:

skrunedforsolen.dk

MILJØMINISTERIET
Miljøstyrelsen

Sundhedsstyrelsen



Kræftens Bekæmpelse



TrygFonden



NÅR FØRST DU ER RØD ER SKADEN SKET