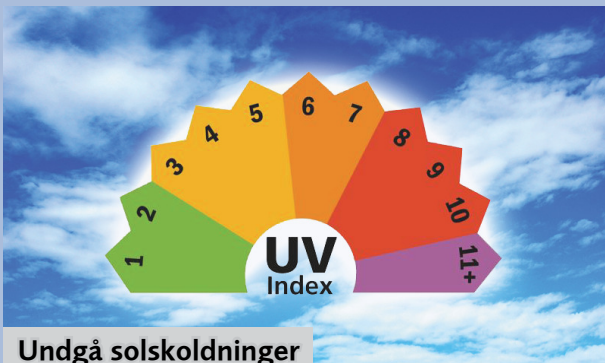


BESKYT DIG SELV OG DINE KAMMERATER I SOLEN

SOLCREMEGUIDE



Undgå solskoldninger

Beskyt dig i solen, hvis du er ude i mere end tyve minutter og UV-indexet er 3 eller mere.



Skygge og tøj

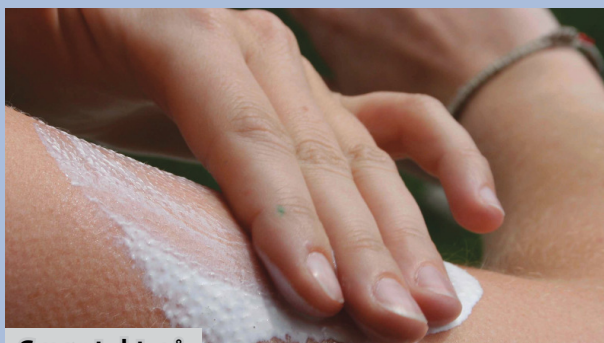
Pas på solen ved at lege i skyggen eller tage tøj på, som dækker en del af huden.



Mindst faktor 15

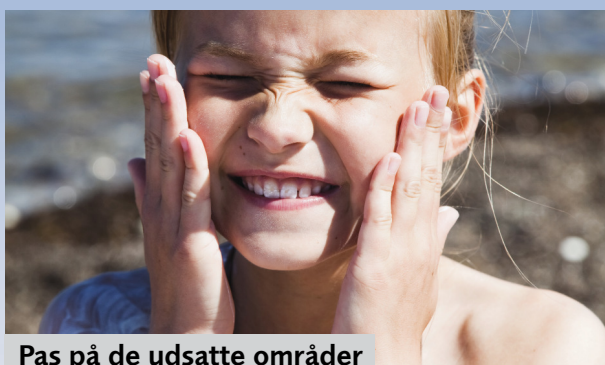
Brug solcreme

Smør solcreme på, hvor tøjet ikke dækker: én teskefuld til hver arm, hvert ben og én til ansigtet.



Smør tykt på

Smør altid et tykt lag solcreme på.



Pas på de udsatte områder

Smør ekstra godt på ansigt, nakke, ører og skuldre.



Hvis du bader...

Husk at blive smurt ind på kroppen, hvis du skal bade. Få hjælp, hvis du ikke selv kan nå.



Kraftens Bekæmpelse



TrygFonden