

SPÆDBØRN

Børn, som ikke kan kravle eller gå, skal holdes væk fra direkte sol. Vælg en barnevogn, hvor kalechen og evt. en parasol kan indstilles, så den skygger for direkte sol. Selv når barnet er i skygge, skal det beskyttes mod solstråling, der reflekteres fra omgivelserne. Den bedste beskyttelse er tildækning af huden. Brug løstsiddende tøj, som dækker arme og ben, og en hat, der beskytter ansigt, hals, nakke og ører. Spædbørn må aldrig være i direkte sollys, og behøver derfor ikke solcreme.

Vær ekstra forsigtig med de allermindste i solen



UV-indexet fortæller, hvornår du skal passe på i solen. Når UV-indexet er 3 eller mere, skal du beskytte dig og børnene. Tjek UV-indexet på www.skunedeforsolen.dk. Her kan du bestille dagens UV-index via SMS eller mail.

BØRN OG SOL

Det er dejligt og godt for børn at være ude at lege, når solen skinner. Men det er særlig vigtigt at beskytte børn mod solskader. Børn kan lege udenfor mange timer hver dag, og derfor er det vigtigt at lære dem, hvordan de skal forblive venner med solen – hele livet. Fornuftige solvaner i barndommen kan reducere risikoen for solskoldninger, hudskader og kræft i huden senere i livet. Jo oftere børn udsættes for meget sol og skoldninger, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden.

DEN HYPPIGSTE KRÆFTFORM

1 ud af 12 danskere udvikler kræft i huden i løbet af deres liv. Lige nu er over 80.000 danskere ramt af sygdommen, og tallet vokser år for år.

Du kan forebygge kræft i huden ved at beskytte dig og dine børn i sommersolen med siesta, solhat og solcreme – og undgå solarier.

Læs mere på

www.skunedeforsolen.dk



TrygFonden

Kræftens Bekæmpelse

PAS PÅ DE SMÅ SOL STRÅLER

Skru ned for solen mellem 12 & 15



FØLG DE 3 NEMME SOLRÅD

SIESTA

Lær dit barn at give solen en frokostpause midt på dagen. Er I udenfor, kan I søge skygge under et træ eller en parasol. Det er ikke kedeligt at holde siesta. Lav sjove aktiviteter i skyggen, f.eks. spille spil, bygge hule eller tegne fine tegninger.

Husk, at omgivelserne reflekterer solens stråler. Derfor kan det være nødvendigt med solbeskyttelse – også i skyggen. Vær ekstra forsigtig på stranden, da solstrålerne bliver kastet tilbage fra sand og vand.



SOLHAT

Undgå med solhat og tøj, at børnene bliver skoldede



Beskyt dit barn i solen med tøj, der dækker krop, overarme og lår. Løstsiddende tøj af tætvet stof, giver den bedste beskyttelse. Våd tøj giver ikke samme beskyttelse som tørt. Du kan få tøj med indbygget solbeskyttelse (UV-tøj), som også beskytter, når det er vådt.

Husk en solhat med bred skygge, der dækker hoved, ansigt, ører og nakke. Solbrillerne skal beskytte mod både UVA- og UVB-stråler.

SOLCREME

Smør dit barn med rigeligt vandfast solcreme, hvor tøjet ikke dækker – helst lidt før I går ud.

Til en hel barnekrop skal du bruge ca. 20 ml solcreme – én barnehåndfuld. Smører du mindre falder faktor-tallet og dermed beskyttelsen.

Smør barnet med rigelige mængder solcreme



Husk, at smøre nakke, næse, ører, ansigt og fødder. Smør igen, hvis I sveder eller bader meget.

Solcreme til børn skal:

- være vandfast
 - være faktor 15 eller højere (dvs. mærket „mellembeskyttelse“)
 - beskytte både mod solens UVA- og UVB- stråler
 - ikke indeholde stoffet 4-MBC (sælges ikke længere i Danmark)
- Svanemærket solcreme tager særlig hensyn til miljø og sundhed.