

BØRN I SOLEN

Solrådene gælder for alle uanset alder. Børn er dog særligt udsatte over for uv-stråling, og det er derfor ekstra vigtigt at passe på børnenes hud i solen.

Spædbørn, der ikke selv kan kravle eller gå, skal ikke udsættes for direkte sollys. Er barnet udenfor og udsættes for indirekte uv-stråling, f.eks. via refleksion fra sand eller vand, anbefaler vi at barnet beskyttes med et let lag tøj.

APPEN UV-INDEKS

Hold øje med uv-indekset og undgå solskoldninger.

Test din og familiens hudtype og få individuelle solråd, der matcher hudtypen.

Find den gratis app ved at søge på "UV-INDEKS" på Google Play eller App Store



Læs mere om solbeskyttelse på www.solkampagnen.dk

varenr. 0790



DIN GUIDE TIL SOLBESKYTTELSE



TrygFonden



HVORFOR ER SOLBESKYTTELSE VIGTIGT?

Risikoen for at udvikle modermærkekræft stiger med antallet af solskoldninger og mængden af uv-stråling, man udsættes for gennem livet - fra både den naturlige sol og solarium. Modermærkekræft kan være dødeligt, hvis det ikke opdages i tide.

Heldigvis kan 9 ud af 10 tilfælde af modermærkekræft undgås, hvis vi omgås solen med omtanke og undgår solariebrug.

Følg de 3 solråd: **Skygge**, **Solhat** og **Solcreme**, når uv-indekset er 3 eller derover.

HVORNÅR ER SOLBESKYTTELSE VIGTIGT?

- Når uv-indekset er 3 eller derover, bør du solbeskytte dig.
- På en solrig dag i Danmark bliver uv-indekset sjældent mere end 7, men i lande sydpå kan uv-indekset komme helt op på det dobbelte. Det er derfor ekstra vigtigt at huske solbeskyttelse på rejser til lande, der er varmere end Danmark.
- Du skal være opmærksom på, at uv-indekset godt kan være højt, selvom det er overskyet.



SKYGGE

Søg skygge midt på dagen. Solens uv-stråling er stærkest mellem kl. 12 og 15 i Danmark. Næsten halvdelen af uv-strålingen falder i dette tidsrum.

Selv i skyggen skal du være opmærksom. For solens uv-stråling reflekteres nemlig også i vand, sand og overflader på bygninger.



SOLHAT OG TØJ

Solbeskyt dig med tøj, der dækker mindst albuer og knæ. En bredskygget hat giver god beskyttelse af ansigt og nakke, og solbriller beskytter øjnene.



SOLCREME

Solkampagnen anbefaler svanemærket solcreme på de dele af kroppen, der ikke er dækket af tøj. Brug mindst faktor 15 i Danmark og mindst faktor 30 i lande, der er varmere end Danmark. Brug masser af solcreme – mængden er vigtigere end faktoren. En god huskeregel er: Én krop – én håndfuld.

KOMBINER DE 3 SOLRÅD

Hvis du kombinerer flere af de tre solråd: Skygge, Solhat og Solcreme, er du endnu bedre beskyttet.

