

# Solråd fra Kræftens Bekæmpelse

---

## Husk de 3 solråd

Er uv-indekset 3 eller mere, er det vigtigt at følge de 3 solråd fra Kræftens Bekæmpelse: Skygge, Solhat og Solcreme



## Husk uv-indekset

Uv-indekset viser, hvornår du skal beskytte dig i solen. Download den gratis uv-app 'Uv-indeks' i App Store og Google Play.



## Uv-indekset på ferien

Med uv-app'en 'Uv-indeks' kan du se uv-indekset både herhjemme og på ferien i udlandet. Hent den i App Store og Google Play.



## Èn krop – Èn håndfuld

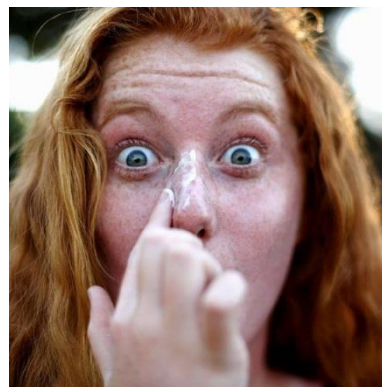
Følg Kræftens Bekæmpelses solråd og doseringsvejledningen: 20 ml solcreme til et barn og 40 ml til en voksen. Kort sagt: èn krop – èn håndfuld!



---

### **Solcreme på i god tid**

Solcreme skal have tid til at virke. Derfor skal du smøre solcreme på i god tid. Smør dig ind ca. 20 minutter inden du går ud solen. god tid. Smør dig ind ca. 20 minutter inden du går ud solen.



---

### **Din hud glemmer aldrig**

Huden er kroppens største organ og skal være din ven hele livet. Pas ekstra på den om sommeren, når solen skinner. Huden glemmer nemlig aldrig.



---

### **Pas på de små i solen**

Børn og unge er særligt udsatte i solen, da deres kroppe stadig er under udvikling. Husk derfor især skygge, solhat og solcreme til de små solstråler.



---

### **Tjek din hud**

Hold øje med forandringer i din hud: Modermærker, der ændrer størrelse, form eller farve, sår, der ikke vil hele, kan være tegn på kræft i huden. Søg læge, hvis du oplever forandringer i din hud.



---

### Du får også sol i skyggen

Vær opmærksom på, at uv-stråling reflekteres fra vand, sand, beton og sne. Derfor kan det nogle gange være nødvendigt at beskytte sig med dækkende tøj eller solcreme, selvom du sidder i skyggen.



---

### Uv-stråling er usynlig

Uv-stråling kan hverken ses eller mærkes. Det betyder, at uv-strålingen ikke nødvendigvis er stærkere på varme dage end på kølige dage. Derfor er det en god ide at holde øje med uv-indekset, og at solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller derover.



---

### Klar. Parat. Solsmart!

Med den gratis app "Klar. Parat. Solsmart" kan de yngste lege og lære om solrådene, når de går på skyggejagt, solsikrer vennerne og kæmper mod uv-stråler. Hent den i App Store og Google Play.



---

### Help a Dane

De lokale hjælper i år danskerne til at huske at omgås solen med omtanke på solferien. Blev inspireret af de lokales gode solvaner, så du undgår at en solskoldning ødelægger feriehyggen.

