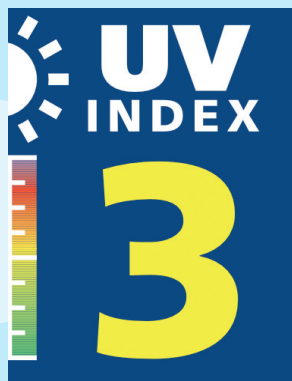


## VÆRD AT VIDE OM SOLEN

### HVAD ER UV-STRÅLING?

Solen udsender forskellige typer af stråling. Både synlig stråling (lys) og usynlig stråling som fx ultraviolet stråling (uv-stråling). Uv-stråling kan man hverken se eller mærke, men den påvirker alligevel vores hud og kan være skadelig i for store mængder. For meget uv-stråling og solskoldninger øger risikoen for at få kræft i huden.



### TJEK UV-INDEKSET

UV-indekset er et mål for, hvor stærkt solen brænder. I andre lande kan uv-indekset blive op til 15, hvilket er dobbelt så højt som i Danmark. Det er voldsomt for huden, der ikke er vant til den skarpe sol. Husk derfor altid at solbeskytte dig, når uv-indekset er 3 eller højere.

### UNDGÅ SOLSKOLDNINGER

Din hudtype har betydning for, hvor meget sol du kan tåle. Jo lysere du er – jo sartere er din hud. Uanset hudtype skal alle dog passe på solens stråler. At blive solskoldet er nemlig et tegn på, at din hud allerede har taget skade. For når først du er rød, er skaden sket.

## FÅ EN GOD FERIE

Kræft i huden er blevet den hyppigste kræftform i Danmark. Derfor giver denne brochure nogle gode råd til, hvordan du kan gøre din ferie til en solstrålehistorie. Kræft i huden kan nemlig let forebygges. Så pas ekstra godt på, når du opholder dig under den brændende feriesol.

### Den hyppigste kræftform

1 ud af 7 danskere udvikler kræft i huden i løbet af deres liv. Lige nu er mere end 145.000 danskere ramt af sygdommen, og tallet vokser år for år.

Du kan forebygge kræft i huden ved at beskytte din hud i solen.

Læs mere på:

[www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)



TrygFonden



Kræftens Bekæmpelse

# GØR FERIE TIL EN SOLSTRÅLE- HISTORIE

Vare nr. 2707. September 2014.



## SOLBESKYTTELSE PÅ FERIE

### HOLD SIESTA LIGESOM DE LOKALE

Find skyggen – særligt mellem kl. 12 og 15 – ligesom de lokale. Det er nemlig midt på dagen, at solens uv-stråling er stærkest og derfor også det tidspunkt, hvor du har størst risiko for at blive solskoldet. Husk, at omgivelserne reflekterer solens stråler, det kan derfor også være nødvendigt med solbeskyttelse i skyggen.

### PÅ MED TØJ OG HAT

Næst efter skygge, er tøj og hat den bedste beskyttelse i solen. Du kan evt. bruge uv-sikkert tøj, så er du helt på den sikre side – også når tøjet er vådt. Løstsiddende tøj af tætvevet stof og en solhat med en bred skygge er også fint. Tænk på, at tøj og hat er ligesom skygge på huden. Solcreme kan du nøjes med at bruge, der hvor tøjet ikke dækker. Det gælder især ansigtet, skuldrene, nakken, underbenene, fødderne og armene.

## SOLBESKYTTELSE PÅ FERIE

### BRUG RIGELIGT MED SOLCREME

Jo højere uv-indekset er, des højere faktor skal din solcreme være. På ferien anbefaler vi at bruge høj faktor, dvs. faktor 30 eller derover (afhængig af din hudtype). Men det er ikke kun et spørgsmål om, hvor høj faktoren er. Solcreme beskytter nemlig kun tilstrækkeligt, hvis du også har smurt med de rigtige mængder. Den gyldne regel hedder: Én krop – én håndfuld (40 ml for voksne og 20 ml for børn).

### SLUK SOLARIET

Undgå solariets skadelige stråling, og lad være med at forbrune dig inden ferien. Den bruning, man opnår i solariet, giver en begrænset beskyttelse (faktor 2-4). På ferien er denne beskyttelse slet ikke tilstrækkelig – her anbefales mindst faktor 30. Forbruning øger også den samlede dosis uv-stråling, du får gennem livet – og en større mængde stråling øger risikoen for, at du får kræft i huden.

## PAS PÅ DE SMÅ

### BØRN ER SÆRLIGT UDSATTE

Børn er ekstra udsatte i solen. Derfor er det vigtigt at passe godt på de små solstråler. Lad ikke børnene løbe rundt uden tøj på, smør dem godt med solcreme – gerne flere gange dagligt – og hold dem i skyggen midt på dagen.

Lær børnene at solbeskytte sig ved at forbinde skyggen, solhatten og solcremen med en leg. Du kan f.eks. bruge skyggen til at spille brætspil, opfinde lege med en hat eller synge en sang, mens barnet bliver smurt ind i solcreme.

