

# SLUK SOLARIET

Solarier udsender kunstig uv-stråling, der markant øger risikoen for at få kræft i huden. Jo yngre du er, jo mere udsat er du.

Den ultraviolette stråling i solarier (uv-strålingen) kan give solskoldninger, rynker og for tidligt ældet hud. Der er en 20 % øget risiko for at få modermærkekræft, hvis man bruger solarium. Men der er dobbelt så stor risiko for at få modermærkekræft, hvis man går i solarium inden man fylder 35 år. Undgå derfor solarier.



## D-vitamin og solarier

Hverken WHO, Sundhedsstyrelsen eller Kræftens Bekæmpelse anbefaler solarier til at få D-vitamin. Man kan sagtens opfylde sit behov for D-vitamin uden at stæge i solen eller gå i solarier. Vi danner D-vitamin på få minutter, når vi rartnes af solens stråling. Bare 15-20 minutter midt på dagen om sommeren tre gange om ugen, hvor arstig, hænder og arme beskyttes af solen, er nok.

## Når solen står højt

– og uv-indekset er 3 eller højere, bør du beskytte dig selv og dine kære.

Uv-strålingen er stærkest mellem kl. 12 og 15.

Se dagens uv-indeks på DMI's hjemmeside eller download app'en "Uv-indeks" i App Store eller Google Play.

## Forebyg kræft i huden

Uv-stråling fra den naturlige sol og solarier øger risikoen for hud- og modermærkekræft.

Du kan forebygge hud- og modermærkekræft ved at beskytte dig i sommersolen med skygge, tøj, hat og solcreme – og ved at undgå solariebrug.

Læs mere om forebyggelse af kræft i huden på:

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



TrykFonden

Kræftens Bekæmpelse

Varenr. 0790, November 2014.



DIN GUIDE TIL  
SOLBESKYTTELSE

# SKYGGE

# SOLHAT & TØJ

# SOLCREME

**Søg ind i skyggen mellem kl. 12 og 15, når uv-indekset er 3 eller højere.**

Det solråd, der beskytter din hud allerbedst, er skygge. Find et træ, en parasol, et solsejl eller noget andet, der kan skygge for solen midt på dagen. Vær opmærksom på, at sand, beton, græs og sne reflekterer solens stråling. Vand reflekterer også uv-strålingen en lille smule.

Du kan altså stadig være udsat for uv-stråling uden at være i direkte sol. Også på en skyet sommerdag i Danmark slipper der op til 70 procent af uv-strålingen igennem skyerne. I troperne kan det være endnu mere.

**Medbring altid din egen skygge ved at dække bar hud med tøj og solhat.**

Når du er ude i solen, kan du beskytte dig med tøj, der dækker overkrop, overarme og lår. Løst-siddende tøj af tæt vævet stof giver den bedste beskyttelse. Solbeskyt dig, når uv-indekset er 3 eller højere, så undgår du at blive solskoldet.

Brug også solhat med bred skygge, og beskyt øjnene med solbriller. Husk, at en køket ikke beskytter nakken. Du kan få særligt uv-tøj, som giver god solbeskyttelse – også når du bader.

**Brug altid rigeligt med faktor 15. Selvom du smører rigeligt på, må du aldrig ligge og stege i solen.**

Brug masser af solcreme, der hvor skygge eller tøj ikke dækker. Cremen skal have tid til at virke, så smør dig ind, før du går ud.

En god huskeregel: Én krop – én håndfuld. Voksne skal bruge ca. 40 ml solcreme til en hel krop, børn skal bruge ca. 20 ml. Hvis du smører dig med mindre mængder, falder faktortallet markant (f. eks. bliver faktor 16 til faktor 4, hvis du smører dig med en halv mængde). Husk at smøre dig igen, hvis du har været i vandet.



## Hvornår skal du holde dig i skyggen?

Uv-indekset fortæller, hvornår du skal beskytte dig i solen. Når uv-indekset er 3 eller højere, skal du skru ned for solen med skygge, tøj, hat og solcreme. Se dagens uv-indeks på DMI's hjemmeside eller download app'en "Uv-Indeks" i App Store eller Google Play.

## Børn i solen

Det er vigtigt at beskytte børn i solen. Jo tidligere barnet udsættes for uv-stråling og solskoldninger, jo større er risikoen for at få kræft i huden. Børn under ét år må aldrig sidde i direkte sol. Hold derfor særligt de mindste i skyggen, men glem heller ikke de lidt større børn – det skal også være nemt for dem at opsoege skygge.

## Din solcreme skal:

- beskytte mod både solens uva- og uvb-stråling
- være minimum faktor 15 ("mellembeskyttelse") i Danmark
- være minimum faktor 30, hvis du rejser til lande, hvor solen er stærk
- gerne være miljømærket med f.eks. svanemærket eller blomsten
- gerne være vandfast og uden parfume
- ikke indeholde stoffet 4-MIBC (gælder særligt børn og gravide)