



FAKTAARK SOLBESKYTTELSE FOR BØRN

-del af en serie på i alt ni faktaark

Fornuftige solvaner tidligt i livet kan reducere risikoen for solskoldninger og for hudskader og kræft i huden senere i livet. Jo oftere man udsættes for store uv-doser fra sol og solarier i barndommen, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden (1,2).

Skygge

Børn beskyttes bedst mod uv-stråling ved at tilbringe mindre tid i direkte sol i de timer, hvor uv-strålingen er stærkest. Det er mellem kl. 12 & 15 fra april til september. Omkring halvdelen af dagens samlede mængde uv-stråling falder i dette tidsrum. Børn bør have mulighed for – og opfordres til – at søge skygge (3).

Klæd børnene på med hat og let tøj

Når børn leger udendørs mellem kl. 12 & 15, bør de have en bredskygget hat på, der dækker hoved og ører og skygger for ansigt og nakke. Det anbefales, at børnene bærer tøj, som mindst går til knæ og albuer. Løstsiddende tøj af tætvet stof giver den bedste beskyttelse og er køligt, når det er varmt.

Almindeligt tøj giver god beskyttelse mod solens uv-stråling. Ved særligt behov kan man købe tøj, der er fremstillet af tekstiler med indbygget UPF-faktor (UV Protection Factor) på 50 eller mere.

Brug solcreme

De steder på kroppen, som ikke er dækket af tøj, kan huden smøres med solcreme, f.eks. på ansigt og hænder, for at nedsætte risikoen for at få kræft i huden og tidlig ældning af huden (4). Brug som udgangspunkt en solcreme med mindst faktor 15 (mellembeskyttelse). I udlandet vælges en højere faktor efter behov (se faktaark om Solferie i udlandet). Husk, at solcreme ikke forhindrer al uv-stråling i at nå huden – en lille del vil altid trænge igennem (4).

Smør med rigelige mængder, ca. 20 minutter før børnene går ud i solen. Benyt en barnehåndfuld solcreme til en hel barnekrop (20 ml). (5).

Spædbørn, som ikke selv kan bevæge sig, skal holdes væk fra direkte sollys og behøver derfor ikke solcreme (6).

Undgå solcremer, der indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor) til børn under 12 år, da stoffet er mistænkt for at være hormonforstyrrende. Svanemærkede produkter må ikke indeholde 4-MBC eller andre stoffer, der er på EU's liste over potentielt hormonforstyrrende stoffer. Svanemærkede produkter til børn må desuden ikke indeholde parfume.

Pas på solen i daginstitutionerne

Solskoldning er en følge af at være for længe i solens uv-stråling – og er en risiko, som bør undgås. Uv-stråling er desuden en risiko i arbejdsmiljøet for f.eks. pædagoger og lærere, som undertiden opholder sig mange timer udendørs på en arbejdsdag.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (10).

Solbeskyttelse for børn

Det er særlig vigtigt at beskytte børn i solen. Vuggestuer, børnehaver og skoler opfordres til at udarbejde en solbeskyttelsespolitik med retningslinjer for en fornuftig adfærd i solen.

