

Solvettreglene du bør kunne

- Ta hensyn til hudtype når du soler deg: Personer som blir lett solbrente bør være ekstra varsomme
- Bruk solbeskyttende krem med faktor 15 eller høyere. Kremen bør beskytte mot både UVA- og UVB-stråler
- Huden bør også beskyttes med lette plagg.
- Ta pauser fra solen (spesielt mellom klokken 12-15) og unngå forbrenning.
- Barn og unge må være spesielt forsiktige i solen. Forbrenninger i barneårene er en risikofaktor for hudkreft
- Vær spesielt forsiktig i begynnelsen av sommeren, ved feriestart og etter lengre perioder med dårlig sol
- Begrens bruk av solarier



Visste du at

- En forbrenning doubler risikoen for hudkreft?
- UV-stråler trenger gjennom lette klær, vinduer, frontruter og skyer?
- 90 prosent av UV-strålene mot sand, vann, snø og is reflekteres tilbake?

- 80 prosent av solskadene på huden kommer før man er 18 år?
- 75 prosent av strålene kommer i det daglige, altså ikke fra soling eller sydenturer?
- Opptil 99 prosent av hudens aldring kommer fra miljøet, blant annet solen, og ikke fra arv?
- Mennesker med føflekker bør unngå solarier. Det mener Statens strålevern