

Så får du sunda solvanor



Skydda hud
och ögon med
heltäckande
kläder, hatt och
solglasögon!



När solen är som
starkast mitt på dagen,
klockan 11-15:
Sök skugga!



Små barn är extra
känsliga. Barn under
ett år ska inte alls
vara i solen.



Använd
solskyddsmedel
och smörj ofta!

1177
VÄRDGUIDEN

 Region
Värmland



Lite mer om sol och solvanor

Att vistas utomhus är bra för oss människor, men det finns inget säkert sätt att umgås med solen. Med kunskap och ett medvetet beteende kan du minska risken att drabbas av hudskador och hudcancer.

Tips

Du kan vistas utomhus samtidigt som du skyddar dig mot skadliga UV-strålar.

- **Vistas i skugga** eller inomhus när solen är som starkast, mellan klockan 11 och 15. Moln släpper igenom omkring hälften av solstrålarna. Därför kan du få för mycket sol även när det är molnigt eller soldisigt.
- **Använd kläder** som täcker hela kroppen, plus solhatt och solglasögon. Det finns också särskilda solskyddskläder med högt UV-skydd.
- **Använd solskyddsprodukter** på de delar av kroppen som inte täcks med kläder.
- **Vatten, sand och snö** reflekterar solljus och ökar strålningens effekt. Solstrålarna når också ungefär en halvmeter ner i vattnet.
- **Minsoltid.se** är en webbtjänst som hjälper dig att uppskatta hur länge du kan stanna i solen utan att bli bränd.

Barn

Barns hud är mycket känsligare än vuxnas och blir lättare bränd i solen. Den som bränner sig flera gånger som barn har också ökad risk att få hudcancer senare i livet.

Barn under ett år är extra känsliga för solen och bör inte alls vara i direkt solljus. De bör heller inte använda solskyddsprodukter.

Solskyddsprodukter

Solskyddsprodukter används som komplement till kläder. Välj produkter som skyddar mot båda UVA och UVB och som har minst solskyddsfaktor 30–50. För barn väljer du en produkt som är anpassad för barn.

Det är viktigt att smörja in sig rikligt och att upprepa under dagen samt efter bad. Glöm inte ansikte, läppar, öron, nacke och på ovansidan av händer och fötter.

Solarier

Att sola i solarium ökar risken att få hudcancer, och ungdomar är särskilt känsliga. Från och med hösten 2018 är det förbjudet att låta barn och unga under 18 år sola i solarium.

UV-index

UV-index är ett mått på solens skadliga UV-strålning och ger en bild av när solens skadliga strålning är som starkast under dagen. Bra information finns på webbplatsen minsoltid.se.

Solskador

Personer som har ljus hy är känsligare för solljus och bränner sig lättare än personer som har mörk hy och hårfärg.

Du får brännskador om du är i solen för länge. Solens strålar kan också ge solexem och göra att huden åldras snabbare.

Mycket tid i solen ökar risken för flera typer av hudcancer, även om du inte bränner dig.

Även ögonen är känsliga för UV-ljus. Därför är det viktigt att använda solglasögon.

Den samlade soltiden har stor betydelse. Ju mer du vistas i solen desto mer ökar risken för hudcancer.

På webbplatsen 1177.se kan du läsa mer om hur du skyddar dig mot solen.