

**Ingen brunfarge er verdt  
å få hudkreft for.**  
Nyt sola – unngå å bli solbrent.



**KREFTFORENINGEN**

*#bareblid*

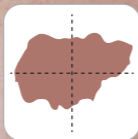
### Har én føflekk endret seg og skiller seg spesielt ut?

Melanom (føflekkreft) er ganske enkelt å behandle, hvis den oppdages før den har spredd seg. Gå derfor til lege, hvis en føflekk endrer seg mistenkelig.

Blir større



Får ujevne  
kanter



Endrer farge



Vokser  
i høyden



Les mer på [kreftforeningen.no/hudsjekk](http://kreftforeningen.no/hudsjekk)

# 4 solråd mot hudkreft

## 1 Begrens tiden i sola – unngå å bli solbrent

Din beste solbeskyttelse er å være kortere tid i den sterke sola midt på dagen. Risikoen for hudkreft øker spesielt når du blir solbrent, men også når du får mye sol uten å bli brent. Mye UV-stråler gir dessuten rynker og pigmentflekker. Sjekk gjerne UV-indeks, for eksempel i YR-appen.

## 2 Bruk klær og skygge som beskyttelse

Klær, noe på hodet, solbriller og skygge er viktig som beskyttelse mot sterk sol. Jo lysere hud, desto viktigere er det å beskytte seg.

## 3 Bruk rikelig med solkrem når du ikke er beskyttet på annen måte

Bruk minimum faktor 30 og ikke vær lenge i sterk sol selv om du har smurt deg. Vær raus med kremen, bruk en god håndfull til en hel kropp. Best effekt får du ved å smøre deg før du går ut. Gjenta etter to timer, og hvis du har badet eller svettet bort kremen.

## 4 Ikke bruk solarium

Jo mer du bruker solarium og jo yngre du er når du begynner, desto mer øker risikoen for hudkreft. Det er ingen trygg, nedre grense for hvor lenge du kan være i solarium.