

Ingen **brunfarge** er verdt  
å få hudkreft for.



KREFTFORENINGEN  
*Solsmart*

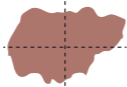
## Har én føflekk endret seg og skiller seg spesielt ut?

Melanom (føflekkreft) er ganske enkel 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)

# 5 solsmarte råd

Sol og solarium øker risikoen for hudkreft, også om du ikke blir solbrent. For best solbeskyttelse, kombiner rådene, og planlegg uteaktiviteter når sola ikke er på det sterkeste.

**1 Begrens tiden i sterk sol**  
Sola er sterkest om sommeren og i timene midt på dagen.

**2 Oppsøk skygge**  
Refleksjon fra vann, sand og snø gjør solstrålene mer intense, også i skyggen.

**3 Bruk klær, noe på hodet og solbriller**  
Klærne bør dekke mest mulig hud. En hatt med bred brem beskytter både ansikt, ører og nakke.

**4 Bruk rikelig med solkrem, faktor 30 eller høyere**  
Solkrem alene gir ikke nok beskyttelse, og bør brukes sammen med, ikke i stedet for, skygge og klær. Ikke forleng tiden i sola selv om du har smurt deg. Smør før du går ut, gjenta hver andre time og etter bading og svetting.

**5 Ikke bruk solarium**  
Det er ingen trygg nedre grense for hvor lenge du kan være i solarium.