

Ingen brunfarge er verdt å få hudkreft for.



KREFTFORENINGEN
Solsmart

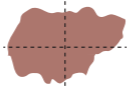
Har én føflekk endret seg og skiller seg spesielt ut?

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

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.