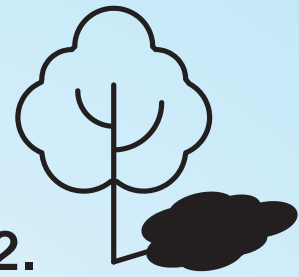


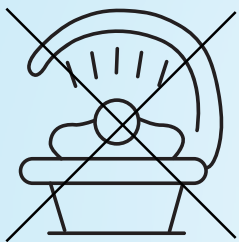
## 1. Begrens tiden i sterk sol

Sola er sterkest om sommeren og i timene midt på dagen. Refleksjon fra vann, sand og snø gjør solstrålene mer intense.



## 2. Oppsøk skygge

Skyggen fjerner mer enn halvparten av solstrålingen.



## 5. Ikke bruk solarium

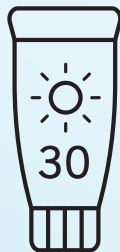
Det er ingen trygg nedre grense for hvor lenge du kan være i solarium.

# FEM Solsmarte RÅD



## 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 ute i sola selv om du har smurt deg. Smør før du går ut, gjenta hver andre time og etter bading og svetting.

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.

[kreftforeningen.no/solsmart](http://kreftforeningen.no/solsmart)



KREFTFORENINGEN  
*Solsmart*