

# Ingen brunfarge er verdt å få hudkreft for.



KREFTFORENINGEN  
*solsmart*

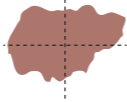
## Har en føflekk endret seg og skiller seg ut?

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

Blir større



Får ujevne  
kanter



Endrer farge



Vokser  
i høyden



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

# 5 solsmarte råd

For mye sol kan gi hudkreft og skade øynene, og du bør beskytte deg når UV-indeks er 3 eller høyere. Du kan gjøre mye selv for å redusere risikoen.

## 1 Begrens tiden i sterk sol

Sola er sterkest om sommeren og i timene midt på dagen. Både intens sol og mye sol over tid øker risikoen for hudkreft.

## 2 Oppsøk skygge

Skyggen kan fjerne mer enn halvparten av solstrålingen. Refleksjon fra vann, sand og snø gjør solstrålingen sterkere.

## 3 Bruk klær, hatt og solbriller

Klærne bør dekke mest mulig hud. En hatt med bred brem beskytter både ansikt, øyne, ører og nakke.

## 4 Bruk rikelig med solkrem, faktor 30 eller høyere

Bruk solkrem hvis du ikke er beskyttet på annen måte. Smør før du går ut, gjerne to ganger, og gjenta etter bading og svetting. Selv med solkrem bør du begrense tiden i sola.

## 5 Ikke bruk solarium

All bruk av solarium øker risikoen for hudkreft.