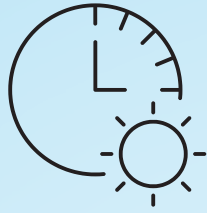


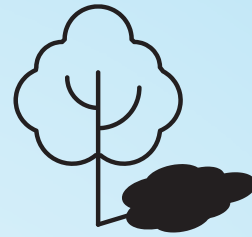
1.



## 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.

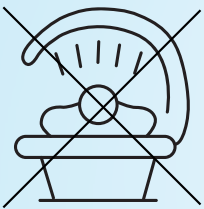
3.



## Bruk klær, hatt og solbriller

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

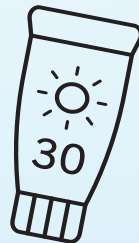
5.



## Ikke bruk solarium

All bruk av solarium øker risikoen for hudkreft.

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.

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.

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



KREFTFORENINGEN

Solsmart