

6 sikre solråd

Opholder du dig udendørs året rundt – og særligt når solen er fremme – med gåture, havearbejde, sportsaktiviteter, leg med børn/børnebørn eller udendørs arbejde? - Så skal du vide, at det aldrig er for sent at beskytte sig mod solen.

Solens ultraviolette (UV) stråler kan give kræft i huden. For meget sol øger risikoen for at udvikle hudkræft – både fredelige og farlige former for hudkræft. Antallet af hudkræfttilfælde er tredoblet i Danmark de sidste 30 år, og det er nu den mest udbredte kræftform. Hudkræft ses stadig hyppigere hos unge mennesker.

Selvfølgerlig må du gerne være udenfor, når solen skinner, men gør det med omtanke.

FØLG DE 6 SIKRE SOLRÅD

Siesta

Gør som i de varme lande: tag en pause fra den stærke middagssol og de kraftigste UV-stråler i perioden fra april til oktober. Undgå solen særligt midt på dagen mellem klokken 12 og 15. Rejser du sydpå gælder rådet om siesta hele året rundt i tidsrummet fra klokken 11 til 16. Ved ophold udendørs i de nævnte tidsrum, skal du være ekstra opmærksom på at anvende solbeskyttelse.

Skygge

Søg skyggen fx under et træ, en parasol eller indendørs. Vær opmærksom på, at solstråler – og hermed også UV-strålerne – reflekteres af vand, sand, vinduer, beton og sne.

Soltøj

Huden kan også beskyttes mod solen ved hjælp af påklædning med fx en bredskygget hat, som dækker hoved og ører, og som skygger for ansigt og nakke, løstsiddende tøj af tæt vævet stof, UV-tøj og solbriller.

Solcreme

- Brug rigeligt med solcreme fra april til oktober samt ved rejser sydpå, solrige egne og skiferier.

- Brug en solfaktor 50 med både UVA- og UVB-beskyttelse. Anvend en hel håndfuld solcreme til en hel krop. Hud dækket af soltøj behøver ikke indsmøring.
- Gentag påsmøring hver 2. time ved længere ophold udendørs. Husk at smøre ører, læber og øjenlåg.
- Find en solcreme, som du har lyst til at bruge.

Solarie

Sluk solariet! Anvend ikke solarie. Det ER kræftfremkaldende uanset rørtype.

Selvundersøgelse

Undersøg din hud regelmæssigt, cirka hver 3. måned. Få nogen til at se på din ryg. Vær særligt opmærksom på sår, der ikke heler i løbet af en måned, nye knuder i huden og ændringer i eller nyttilkomne modermærker.

Du kan læse mere på hjemmesiden

www.hudkraeft.com, hvor du også finder en video med en guide til selvundersøgelse, og hvad du skal være opmærksom på.

BRUG UV-INDEKSET SOM STØTTE TIL SOLRÅDENE

Som en hjælp til at vide, hvornår det er nødvendigt at beskytte sig mod solen, kan du støtte dig til UV-indekset. UV-indekset er et mål for intensiteten af UV-strålerne, der rammer jordens overflade. Når UV-indekset er over 3, er det nødvendigt med solbeskyttelse. Typisk er UV-indekset over 3 i Danmark i perioden april til oktober.

Har du en smartphone, kan du downloade app'en "UV-indeks" på telefonen. Den giver et fint overblik over dagens UV-indeks, uanset hvor i verden du befinder dig.