

Gratis app

Hold øje med de skadelige stråler på app'en UV-Index. App'en er gratis og kan downloades via Google Play eller App Store.

Skygge

– Søg skygge mellem kl. 12 til 15, så undgår du den farligste UV-stråling

Sol- creme

– Brug solcreme med faktor 15, hvor tøjet ikke dækker. Smør dig mindst 20 min., før du går ud i solen. Husk at smøre dig igen efter flere timer, og når du sveder og bader.

– Sluk solariet, det giver kosmetiske konsekvenser, din hud ældes, og du får rynker.

Solarium

Én krop - én håndfuld

Du skal smøre med rigeligt solcreme for at være fuldt beskyttet mod solskoldning.



Solsikker solbadning

Solbad før kl. 12 eller efter kl. 15, så nedsætter du risikoen for solskoldning og hudkræft. Solens lys giver godt humør og D-vitamin til knoglerne.



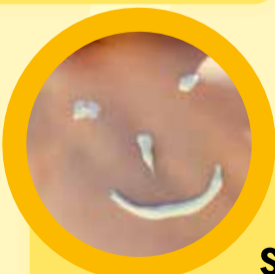
Medbring din egen skygge

Beskyt dig med solhat, tøj eller parasol, når du er på festival, koncert, kanotur eller til sport.



Solbrun i skyggen

Du får også farve i skyggen. Her er der ca. halvt så meget solstråling som i den direkte sol.



Sluk solariet

Blot ét månedligt besøg giver ca. 150% øget risiko for at udvikle modernærkekræft. Tør du se konsekvenserne af solariebrug – så åben QR-koden!

