

Sunda Solvanor

Vanliga frågor och svar om barn och solexponering

Vad ska jag tänka på när barnen är i solen?

Begränsa tiden i solen. När barnen är utomhus i solen, se till att de har skyddande kläder på sig. Där inte kläder täcker kan du använda solskyddskräm, exempelvis i ansiktet och på händer och fötter. Kräm ska användas som ett komplement till kläder.

Hur viktigt är det att undvika solen?

Att bränna sig som barn ökar risken för hudcancer senare i livet. Mellan klockan 11 och 15 är solen som starkast, då är det bra att undvika solen. Barn behöver D-vitamin som de får när de är ute i solen. Om händer och ansikte är i sommarsolen en stund (15-30 minuter) mitt på dagen får barnet sitt dagliga D-vitaminbehov tillgodosett.

Hur ska jag klä barnen?

De bästa kläderna är tätt vävda kläder, eller de man kan köpa i speciellt solskyddsmaterial. Kläderna ska vara löst sittande och torra. Använd gärna hatt eller keps. Kläderna ska vara så pass täta att du inte kan se din hand genom dem. Ju tätare kläder desto bättre skydd. De flesta kläder har en solskyddsfaktor mellan 10 och 30.

Vilket solskydd ska jag använda till barnen?

I första hand skyddar du ditt barn med skugga och kläder. Som komplement används en solkräm med solskyddsfaktor minst 30 och UVA-symbol. Det är extra viktigt att skydda barn under ett år då de inte ska vara i solen alls. Klä ditt barn i täckande kläder och använd skugga.



Sunda Solvanor

Timmarna mellan 11 och 15 är solen som allra starkast.
Skydda din och barnens känsliga hud genom att:



Skydda hud och ögon
med täckande kläder,
solhatt och solglasögon.

Använda solkräm, minst
spf 30 och smörja ofta.



Inte utsätta barn under
1 år för direkt solljus.

Söka skugga.



Läs mer: www.sundasolvanor.se

© 2016 Regionalt cancercentrum väst