



FÅ MERE INFORMATION OM  
SOLBESKYTTELSE PÅ  
[WWW.SOLKAMPAGNEN.DK](http://WWW.SOLKAMPAGNEN.DK)



 Kræftens Bekæmpelse

## TIL DIG DER ARBEJDER UDENDØRS

Du udsættes for meget sol, når du arbejder udendørs om sommeren i Danmark. Uv-stråling fra solen øger risikoen for solskoldninger på kort sigt og hud- og modermærkekræft på længere sigt, og derfor er det vigtigt, at du solbeskytter dig, når du er på arbejde. Her er de tre solråd, som du kan bruge:

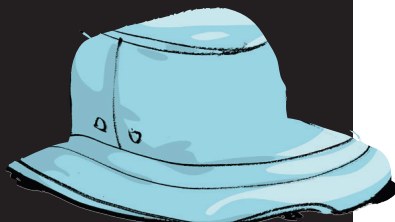
### SKYGGE

- Hold frokostpause i skyggen
- Arbejd i skyggen, når det er muligt
- Arbejde, der kun kan udføres i områder med sol, bør foregå før kl. 12 eller efter kl. 15.



### SOLTØJ/HAT

- Tag arbejdstøj på, som dækker arme og ben, især midt på dagen
- Brug hjelm eller bredskygget hat og solbriller.



### SOLCREME

- Brug solcreme de steder på kroppen, hvor dit tøj ikke dækker – og brug rigelige mængder. Mindst faktor 15 i Danmark.



### UV-INDEKSET

Uv-indekset er et tal for, hvor stærk solens stråling er. Du bør solbeskytte dig med de tre solråd, når uv-indekset er 3 eller derover. I den gratis app "UV-INDEKS" kan du finde ud af, hvad uv-indekset er lige nu. Du kan bruge appen til at vurdere, hvornår solbeskyttelse er nødvendig, når du arbejder udendørs.

Bemærk, at uv-indekset også kan være højt, selvom det er skyet.

### TIL ARBEJDSGIVERNE

Her er nogle gode råd til din arbejdsgiver:

- Find skyggemuligheder på arbejdspladsen
- Hav solcreme tilgængelig for medarbejderne på arbejdspladsen
- Organiser arbejdet, så det er muligt at være i skyggen det meste af tiden mellem 12 og 15.
- Køb evt. eventuelt nogle solhatte/solsejl eller skab andre muligheder for skygge på arbejdspladsen.