



Fornuftige solvaner tidligt i livet kan reducere risikoen for solskoldninger, hudskader og kræft i huden senere i livet. Jo oftere man udsættes for sol og solskoldninger i barndommen, des større er risikoen for at udvikle kræft i huden

### **UV-indexet**

Når UV-indexet er 3 eller mere, skal man beskytte sig mod solens stråler. UV-indexet er højest mellem kl. 12 og 15 og fra april til september. UV-indexet er højere sydpå, tæt på ækvator og oppe i højderne. UV-strålingen reflekteres desuden fra vand, sand, beton og sne. På [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) kan dagens UV-index bestilles til at blive sendt på en daglig sms.

### **Skygge**

Børn beskyttes bedst mod UV-stråling ved at tilbringe mindre tid i direkte sol i de timer, hvor UV-strålingen er stærkest. Børn bør altid have mulighed for – og opfordres til – at søge skygge. Spædbørn, som ikke kan kravle eller gå, bør beskyttes mod UV-stråling og må ikke opholde sig i direkte sollys. Vælg en barnevogn eller klapvogn hvor kalechen, og evt. en parasol, kan indstilles, så barnet altid er i skygge for direkte sol. Hvis UV-strålingen også reflekteres fra omgivende overflader, kan det være nødvendigt at beskytte spædbørn med tøj, også når barnet er i skyggen.

### **Klæd børnene på med hat og let tøj**

Når børn leger udendørs mellem kl. 12 & 15, bør de have en bredskygget hat på, der dækker hoved, hals og ører, og som skygger for ansigt og nakke. Det anbefales, at børnene bærer tøj, som mindst går til knæ og albuer. Løstsiddende tøj af tæt vævet stof gerne i naturfibre giver den bedste beskyttelse og er køligt, når det er varmt. Almindeligt tøj giver god beskyttelse mod solens UV-stråling. Våd tøj giver ikke samme beskyttelse. Solbriller skal beskytte mod både UVA- og UVB stråler.

### **Brug vandfast solcreme som beskytter mod UVA og UVB**

De steder, hvor huden ikke er dækket af tøj, skal huden smøres med solcreme fx på ansigt og hænder. Brug en vandfast solcreme, faktor 15 (mellembeskyttelse), som beskytter mod både UVA og UVB-stråling gerne miljømærket uden parfume. Husk, at solcreme ikke forhindrer al UV-stråling i at nå huden, en lille del vil altid trænge igennem, derfor fører brug af solcreme ikke til mangel på D-vitamin. Benyt 20 ml solcreme til en hel barnekrop ca. 20 minutter før børnene går ud i solen; det svarer til en barnehåndfuld. Er huden i kontakt med vand, sved, sand eller tøj forbruges mere solcreme. Det frarådes at bruge solcreme i sprayform.

Spædbørn, der ikke selv kan bevæge sig, skal holdes væk fra direkte sollys og behøver derfor ikke solcreme med mindre, de er udsat for yderligere reflekterende UV-stråling.

Undgå solcremer, der indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor) til børn under 12 år og gravide. I Danmark kan man ikke købe solcreme med 4-MBC, men det sælges stadig i udlandet.

Solcreme bør opbevares ved stuetemperatur og holdbarheden er 2-3 år i uåbnet tilstand og ca. 12 mdr. efter åbning. Opbevares solcremen for varmt (i bilen, på stranden) vil den hurtigere miste sin virkning.

### **Institutionen bør udforme retningslinier for hvorledes børn og medarbejdere beskyttes mod solen, når UV-indexet er 3 eller mere.**

Kilder:

Sundhedsstyrelsens hjemmeside, [www.sst.dk](http://www.sst.dk)  
[www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)

2011  
Den Kommunale Sundhedstjeneste