

Affisch!

Varje år får drygt 2 000 personer i Sverige malignt melanom, den allvarligaste formen av hudcancer. I Jönköpings län har antalet hudcancerfall ökat med 44 procent mellan 2000 och 2008. Den främsta förklaringen är våra solvanor. Vi skyddar oss inte tillräckligt väl mot solens skadliga ultraviolettera strålar (UV-strålning).

UPPGIFT: Gör en affisch om faran med för mycket UV-strålning och sol (problemet) och hur man kan göra för att skydda sig (förslag på lösning). Några tips på hur man kan skydda sig mot för mycket UV-strålning:



- Skydda dig i första hand med kläder. (Kläder som är tätt vävda, sitter löst och är torra skyddar bäst.)
- Använd hatt med brätte som ger skugga åt ögon, öron, näsa och nacke.
- Använd solskyddskräm där kläderna inte skyddar. Välj hög solskyddsfaktor som skyddar mot båda typerna av strålning, UVA och UVB.
- Använd solglasögon – även billiga solglasögon blockerar UV-strålning. Välj solglasögon som skyddar ögonen även från sidan.
- Var extra försiktig och uppsök skugga mitt på dagen. Solen är som starkast mellan klockan 11 och 15. Är din skugga kortare än du är solen stark!
- Undvik solarier.

Läs mer: Du kan läsa mer om hur vår hud reagerar på sol och hur du kan skydda dig på www.cancerfonden.se, www.lj.se (sök på hudcancer) eller under rubriken ”sol och solarier” på www.stralsakerhetsmyndigheten.se

