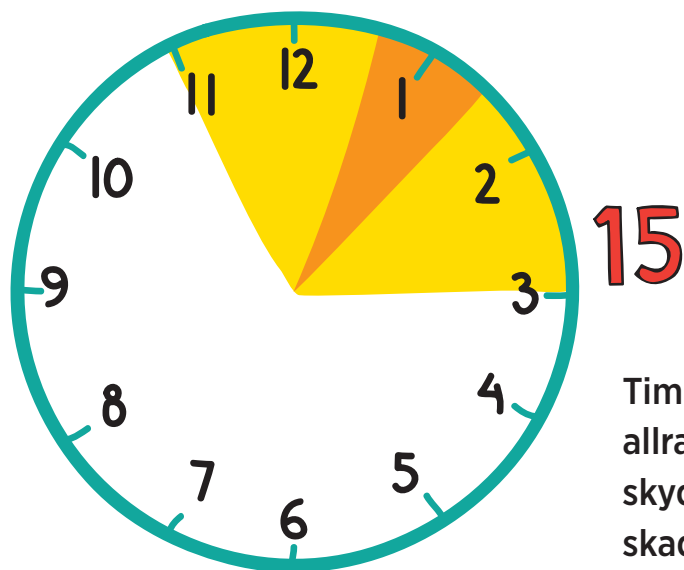


11 Sunda vanor

i solen



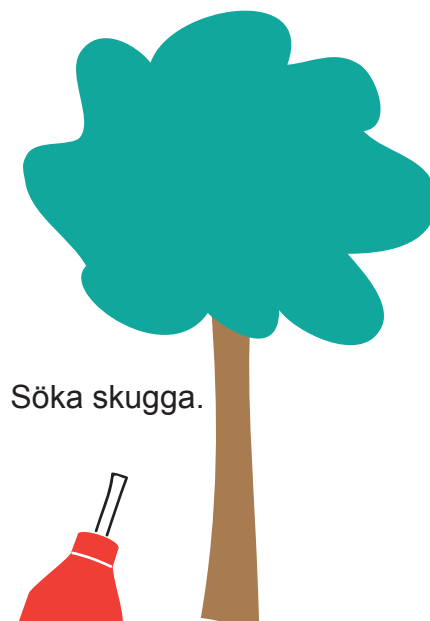
Timmarna mellan 11 och 15 är solen allra starkast. Då är det viktigast att skydda barnens känsliga hud och skadliga strålar. Det gör du bäst genom att:



Skydda huden med täckande kläder.



Använda solkräm med minst solskyddsfaktor 30 och smörja ofta.



Söka skugga.



Dricka ofta.