



UVindex.no



Når bør du beskytte deg?

En enkel plakat om når solbeskyttelse er relevant.



Ved UV-indeks **3** eller høyere anbefales solbeskyttelse.



Lav
0-2

Liten risiko



Moderat
3-5

Moderat risiko



Høy
6-7

Høy risiko



Svært høy
8-10

Svært høy risiko



Ekstrem
11+

Ekstrem risiko



1. Bruk skygge

Opphold deg i skyggen når du kan, spesielt midt på dagen.



2. Klær som dekker

Bruk klær som dekker skuldre, armer og ben. Tett vev gir best beskyttelse.



3. Solbriller med UV-filter

Velg solbriller merket UV400 som blokkerer UVA- og UVB-stråler.



4. Solkrem SPF 30+

Påfør rikelig og jevnt. Gjenta påføring regelmessig – særlig etter bading og svetting.



5. Pauser midt på dagen

UV-strålingen er sterkest mellom kl. 11 og 15. Ta pauser i skyggen.



6. Ekstra beskyttelse for barn

Barns hud er mer sensitiv. Kombiner flere tiltak for best beskyttelse.



Husk dette

- ✓ Sola er ofte sterkest midt på dagen
- ✓ Skygge, klær og solkrem virker best sammen
- ✓ Sjekk UV før lange dager ute



Skann for full guide
uvindex.no/solbeskyttelse



Dette er generell informasjon for forbrukere og erstatter ikke råd fra helsepersonell.
Ved helseplager eller spørsmål, kontakt lege eller annet kvalifisert helsepersonell.