



UVindex.no



Smøretips – solkrem-huskeliste

En enkel A4-guide til hvordan du bruker solkrem smartere.

Solkrem er ett viktig tiltak mot solskader og hudkreft.
Den virker best sammen med klær, skygge og solbriller.

1		Velg riktig beskyttelse	SPF 30+ er ofte et godt utgangspunkt i Norge. Se etter solkrem som gir både UVA- og UVB-beskyttelse.	
2		Smør nok	For lite solkrem gir betydelig dårligere beskyttelse enn det som står på pakken.	
3		Smør i god tid	Påfør solkrem 15–20 minutter før du skal ut i sterk sol.	
4		Husk utsatte områder	Ikke glem nese, ører, skuldre, nakke, hodebunn/skall, lepper eller føtter – der kan du lett bli brent.	
5		Forny etter bading og svetting	Påfør på nytt etter bading, tørking med håndkle eller kraftig svetting for å opprettholde beskyttelsen.	
6		Ikke stol på solkrem alene	Kombiner solkrem med klær, skygge og solbriller for best mulig beskyttelse.	
7		Sjekk UV-indeksen	Bruk UV-indeksen for å planlegge når og hvor solbeskyttelse betyr mest.	
	Husk	• SPF sier ikke hvor lenge du kan være ute • Barn trenger ekstra beskyttelse • Solkrem er bare ett av flere tiltak • Oppbevar solkrem kjølig og unngå sterk varme		



Scan for full guide
uvindex.no/solkrem