



Solbrent? Dette gjør du

Rolige råd ved lett solbrenthet.

Lett solbrenthet går som regel over av seg selv.
God pleie gir raskere lindring og bedre restitusjon.

1



Kom deg ut av sola

Gå innendørs eller i skyggen med en gang.
Huden trenger pause fra UV-strålene.



2



Avkjøl huden forsiktig

Dusj eller bad i lunkent vann i 10–20 minutter.
Unngå iskaldt vann – det kan irritere huden.
Dupp forsiktig med et håndkle.



3



Drikk vann

Solbrenthet kan gi væsketap.
Drikk rikelig med vann gjennom dagen.



4



Bruk mild fukt eller after-sun

Smør på kjølede og fuktighetsgivende after-sun eller mild krem uten parfyme og alkohol.
La huden få ro.



5



Unngå mer sol en stund

Gi huden tid til å hente seg inn.
Unngå sterk sol i minst 24–48 timer, og bruk klær og solkrem når du er ute.



6



Ikke stikk hull på blemmer

Små blemmer beskytter underliggende hud.
La dem være, så reduserer du risikoen for infeksjon og arr.



7



Søk hjelp ved kraftige symptomer

Ved kraftige smerter, feber eller tegn til infeksjon bør du kontakte helsepersonell.



Når bør du kontakte helsepersonell?

- ✓ Store blemmer
- ✓ Feber eller allmennpåvirkning
- ✓ Sterke smerter
- ✓ Usikkerhet eller forverring



Skann for full guide
uvindex.no/solbrenthet

