

Sol og små børn

Sommeren er over os, og solens UV indeks stiger. Når solen skinner og det bliver varmere søger børn og voksne udendørs, der er dog nogle simple anbefalinger, som er vigtige at kende, før man bevæger sig ud sammen med børnene.

- Børn skal ikke opholde sig i solen uden solhat og solcreme.
- Beskyttelse mod solens stråler er ekstra vigtig, når børnene er ude mellem kl. 12 og kl. 15.
- Børnene bør opholde sig mest mulig i skyggen især mellem kl. 12 og kl. 15.
- Børn skal bruge solcreme med højt faktortal, dvs. 15 eller højere.
- Solcreme til børn skal være vandfast.
- Solcremen skal både beskytte mod solens UVA og UVB stråler.
- Børnene skal smøres godt ind med solcreme, før de kommer udenfor.
- Børn under 12 år frarådes at bruge solcreme, der indeholder stoffet 4-methylbenzylidene camphor (4-MBC), disse solcremer bliver ikke længere solgt i Danmark.

Solcreme

Smør barnet ind i rigeligt vandfast solcreme, der hvor tøjet ikke dækker – og helst inden i skal ud. Til en hel barnekrop skal der bruges cirka 20 ml solcreme, hvilket svarer til én barnehåndfuld. Hvis du smører for lidt solcreme på huden falder faktor-tallet og solbeskyttelsen forringes.

Barnet skal smøres ind igen, hvis det sveder meget, eller hvis det har været ude og bade. Husk at smøre nakke, næse, ører, ansigt og fødder.

Solhat og solbriller

Brug en solhat med bred skygge, der dækker hoved, ansigt, nakke og ører. Solbriller skal beskytte både mod solens UVA og UVB stråler.

Siesta

Ophold jer i skyggen eller indendørs mellem kl. 12 og kl. 15, hvor UV-indekset er højest.

Vær opmærksom på, at omgivelserne reflekterer solens stråler – eksempelvis kaster sand og vand solens stråler tilbage. Derfor er det vigtigt at smøre børnene ind i solcreme, selvom de opholder sig i skyggen.



UV-indeks

UV-indekset er et mål for effekten af solens UV-stråling.

Når UV-indekset er **3 eller der over**, anbefaler sundhedsstyrelsen, at man beskytter sig mod solens stråler. I Danmark er UV-indekset højest mellem kl. 12 og kl. 15 typisk fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen.

Når UV-indekset er **under 3** kan børn og voksne opholde sig i solen uden beskyttelse.

UV-indeks på **8 eller højere** er meget usædvanligt i Danmark – børn og voksne skal undgå at opholde sig i solen i middagstimerne og i stedet gå indendørs eller søge skygge. Er man nødt til at opholde sig udendørs alligevel, er tøj, rigelig solcreme og hat yderst vigtig.