



# Quiz

## Test din viden om solbeskyttelse

		Rigtig	Forkert
1	Personer med mørk hud og mørkt hår skal passe mest på i solen		
2	Uv-stråling øger risikoen for hud- og modermærkekræft		
3	Man skal først solbeskytte sig, når uv-indekset er over 5		
4	En kasket giver bedst solbeskyttelse til ansigt, ører og nakke		
5	Modermærkekræft er den hyppigste kræftform blandt unge kvinder i alderen 15-34 år		
6	Solens uv-stråling er stærkest mellem kl. 12 og 15		
7	1 ud af 6 danskere får kræft i huden		
8	Faktoren på solcremen er vigtigere end mængden af solcreme, du smører på din krop		
9	Det er en god idé at bruge solarium for at forberede huden på solens uv-stråling		
10	Man får D-vitamin fra solen		





# Quiz

## Svarene

1	<b>Forkert:</b> Alle skal passe på i solen, men det er især personer med lyst hår og lys hud, som skal passe ekstra på i solen	X
2	<b>Rigtigt:</b> For meget uv-stråling fra både den naturlige sol og fra solarium øger risikoen for hud- og modermærkekræft	✓
3	<b>Forkert:</b> Allerede når uv-indekset er 3, skal man solbeskytte sig ved at følge solrådene: Skygge, solhat, solcreme	X
4	<b>Forkert:</b> En hat med bred skygge, der dækker hoved og ører, og skygger for ansigt og nakke, giver bedst solbeskyttelse	X
5	<b>Rigtigt:</b> Modermærkekræft er den hyppigste kræftform blandt 15-34 årige kvinder og er den tredje hyppigste blandt mænd i samme aldersgruppe	✓
6	<b>Rigtigt:</b> Solens uv-stråling er stærkest mellem kl. 12 og 15. Derfor er solbeskyttelse særlig vigtigt i dette tidsrum	✓
7	<b>Rigtigt:</b> 1 ud af 6 danskere får konstateret kræft i huden inden 75 års alderen	✓
8	<b>Forkert:</b> Mængden af solcreme du bruger er vigtigst. En god huskeregel er: Én krop- én håndfuld	X
9	<b>Forkert:</b> Man skal ikke forberede sin hud i et solarium. Solariebrug øger nemlig risikoen for kræft. Derfor frarådes brug af solarier	X
10	<b>Rigtigt:</b> D-vitamin dannes når solens uv-stråling rammer huden. Man kan stadig få den nødvendige dosis, selvom man solbeskytter sig	✓

Læs mere på [www.solkampagnen.dk](http://www.solkampagnen.dk)

