

Gratis sol-materialepakke fra Kræftens Bekæmpelses Solkampagne

Kære (indsæt navn på leder eller institution)

Jeg er frivillig i Kræftens Bekæmpelses Solkampagne og skriver til jer for at fortælle jer om vores gratis soltemapakke, som vi tilbyder i forbindelse med indsatsen *Den lokale soluge*.

Pakken indeholder materialer, som I kan bruge til at afholde en soltemadag, hvor I lærer om solbeskyttelse i børnehøjde – bl.a. magiske uv-perler til armbånd, der skifter farve når de udsættes for uv-stråler, påklædningsdukker og meget andet.

På denne tid af året er det ekstra vigtigt at solbeskytte børnene, da børn er meget udendørs og særligt udsatte ift. solskoldninger. Skoldninger og udvikling af hudkræft hænger sammen. Det er derfor vigtigt med en god adfærd i solen samt at huske de 3 solråd: Skygge, solhat og solcreme. Heldigvis kan langt de fleste tilfælde af kræft i huden forebygges.

Soltemapakken er gratis (koster kun porto) og kan bestilles her, hvor I også kan læse meget mere: <https://www.cancer.dk/solkampagnen/den-lokale-soluge/den-lokale-soluge-institutioner/>

De bedste hilsner

(Indsæt navn og lokalforening)

Solkampagnens råd til solbeskyttelse i dagtilbud

Solkampagnen anbefaler, at:

- Der holdes øje med uv-indekset. Er uv-indekset 3 eller derover, er det tid til solbeskyttelse. Man kan f.eks. downloade den gratis app "Uv-indeks".
- Forældre smører deres børn ind i et tykt lag solcreme hjemmefra. Vi anbefaler svanemærket solcreme med mindst faktor 30. Barnet smøres ind de steder, hvor tøjet ikke dækker. Smør gerne barnet to gange – så undgår man "helligdage".
- Børnene ikklædes tøj, der beskytter mod solens stråling samt en solhat. Tøjet skal helst dække overarme og lår.
- Personalet sikrer, at alle børn er smurt med solcreme, når uv-indekset er 3 eller derover. Solkampagnen anbefaler, at barnet genindsmøres, hvis det har svedt eller badet.
- Personalet sikrer, at udendørsarealer har skyggesteder, så børnenes leg kan foregå i skyggen. Hold gerne børnene inde eller i skyggen, når solen er stærkest mellem 12-15.

(Solkampagnen følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer for solbeskyttelse.)

Læs mere om solbeskyttelse og Solkampagnen her: <https://www.cancer.dk/solkampagnen/>

