



**Solen är skön
för både kropp och själ
– men den har även
en baksida...**

Använd
solhatt!

Undvik att
bränna dig!

Använd solkräm!
men inte som
enda skydd

Låt inte småbarn
vistas i direkt
solljus!

Ha på dig
luftiga kläder!

Läs mer
på 1177.se!

Sätt dig i
skuggan mitt
på dagen!

Solen är
som starkast
mellan 11–15

Använd
solhatt!

Undvik att
bränna dig!

Hudläkaren rekommenderar:

Använd solkräm!
men inte som
enda skydd

Låt inte småbarn
vistas i direkt
solljus!

Hudcancer ökar i Halland. Därför ska du sola smart i sommar!

Ladda ner Strålsäkerhetsmyndighetens app "Min soltid"
på www.1177.se/halland/smartistolen-halland

Ha på dig
luftiga kläder!

Läs mer
på 1177.se!



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland

Sätt dig i
skuggan mitt
på dagen!

Solen är
som starkast
mellan 11–15