

# SOL OG SOMMER....

...er dejligt og vi nyder at være udenfor.

**MEN** det er vigtigt at beskytte sig mod solen.

Derfor må vi sammen passe på børnene i sommerperioden maj-august hvor solen er stærk.

Vi følger kræftens bekæmpelses 3 solråd:

Solcreme, skygge og solhat

## Solcreme:

Barnet skal være smurt hjemmefra om morgenen.

Til middag smører vi alle børn med faktor 15:

Fra og med indeks på 3 til og med 7

Når UV-Indekset er over 8 bruger vi faktor 30

Hvis der er behov for højere faktor, bedes det medbragt.

Tal med personalet.

## Skygge:

Midt på dagen, mellem 12 og 15 hvor solen er skarpest, søger vi skygge med børnene. Vi har parasoller, skyggesejl og træer, der giver skygge på legepladsen og vi giver børnene solpauser indendøre.

## Solhat:

Giv barnet en bredskygget sommerhat med, der skygger for ører, ansigt og nakke og tøj der går til knæ og albue.

Tøj giver den bedste beskyttelse

Har dit barn særlige behov, henvend dig til personalet.

Se mere på [www.solkampagnen.dk](http://www.solkampagnen.dk) og hent app: UV-INDEKS