

# ARBETSBLAD

Sola på rätt sätt

## EFTER FILMVISNINGEN

- När började det bli fint att vara brun och hur kom det sig?
- Varför vill vi vara bruna?
- Vilken strålning gör oss bruna?
- Varför är det bra med UV-strålning?
- Hur länge räcker det att sola?
- Hur delar man in UV-strålningen?
- Vilken strålning gör att vi bränner oss?
- Hur kan man skydd sig mot solens farliga strålar?
- Vilka kan konsekvenserna bli om man solar för mycket?

### Vad göra när huden har blivit bränd?

Det kan alltid hända att man får för mycket av solens strålar. Vid solsveda och soleksem kan det lindra att smörja in en svalkande kräm. Undvik sedan att vara i solen tills huden har återhämtat sig.

### Farliga eller ofarliga fläckar på huden?

Om man är orolig för någon fläck, sök upp doktorn. Det är bättre att fråga en gång för mycket.

### Vill du veta mer?

[www.stralsakerhetsmyndigheten.se](http://www.stralsakerhetsmyndigheten.se)

[www.netdoktor.se](http://www.netdoktor.se)



Sidövägen 7B 645 33 Strängnäs  
[info@emfilm.net](mailto:info@emfilm.net) [www.emfilm.net](http://www.emfilm.net)