

#dinhud är din enda hud – lyssna på den

#DIN hud

När du arbetar utomhus är du ofta exponerad för solen under långa tider. Därför är det viktigt att skydda sig mot solen under arbetsdagen. Lyckligtvis är det också väldigt enkelt göra det! Så här gör du.



Skugga

Arbeta i skuggan alltid när det är möjligt och sök dig till skuggan eller inomhus på rasterna.

#dinhud behöver skugga



Kläder

Kläder är det bästa skyddet mot solen. Skydda huden med en långärmad skjorta och långbyxor, och glöm inte hatten och solglasögonen!

#dinhud vill inte brynas



Solkräm

Huden älskar en ordentlig skyddsfaktor. Ju högre skyddsfaktor solkrämen har, desto bättre – vid soligt väder minst 30. Applicera rikligt med kräm och kom ihåg att använda mer under dagen.

#dinhud älskar skyddsfaktorn



Vatten

Ett fysiskt tungt arbete och hetta är påfrestande för kroppen. Ha en vattenflaska med dig och kom ihåg att dricka tillräckligt.

#dinhud – lyssna på den

Om du funderar över hur du kan skydda dig mot solen i arbetet, kan du fråga din chef om råd eller läsa mer på fressis.fi/dinhud.