

TIL DIG DER ARBEJDER UDENDØRS

SKYGGE

- Hold frokostpause i skyggen
- Arbejd i skyggen, når det er muligt
- Arbejde, der kun kan udføres i områder med sol, bør foregå før kl. 12 eller efter kl. 15.



SOLTØJ/HAT

- Tag arbejdstøj på, som dækker arme og ben, især midt på dagen
- Brug hjelm eller bredskygget hat og solbriller.



SOLCREME

- Brug solcreme de steder på kroppen, hvor dit tøj ikke dækker – og brug rigelige mængder. Mindst faktor 15 i Danmark.

