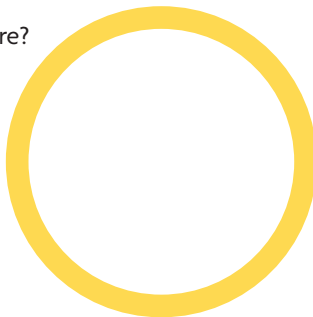




# Upptäck ett märke! –*Rädda liv!*

Lägg hålet över ett märke på kroppen och svara på frågorna. Ta gärna hjälp av en vän.

- \* Har märket blivit större?
- \* Har märket fått en oregelbunden form?
- \* Har märket blivit mörkare?
- \* Har märket plötsligt dykt upp?
- \* Har märket fått olika färger?



- \* Har märket kliat?
- \* Är märket annorlunda än andra märken?
- \* Har märket ändrat utseende?

Är svaret JA på någon av frågorna?  
Låt en läkare titta!

*Tidig upptäckt räddar liv!*

Varje år upptäcks mer än 3 000 melanom i Sverige. Det är dubbelt så vanligt att drabbas idag än för 10 år sedan. Ungefär hälften av melanomen är fortfarande tunna när de hittas. De har sällan hunnit sprida sig till kroppens inre organ. Men nästan lika många har hunnit bli tjockare och då är prognosen dystrare.

\* Den främsta orsaken till melanom är UV-strålning från solen och solarier. Kopplingen är lika stark som mellan rökning och lungcancer.



#### TÄNK PÅ ATT:

Det är särskilt viktigt att skydda barn och ungdomar. Deras hud är extra känslig för strålning!

#### Så här kan du skydda dig:

1. Sätt på dig en hatt som skuggar ansikte, hals och öron
2. Använd solskyddande kläder som täcker så stor del av kroppen som möjligt
3. Sök skugga och undvik solen mitt på dagen.
4. Använd täckande solglasögon
5. Använd solskyddsmedel med hög faktor + UVB/UVA-skydd. Fyll på under dagen särskilt om du badar eller svettas mycket.



**Melanomföreningen**

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