



Veilig Zonnen

Met de slogan : *“Je hebt maar één huid”* van Euromelanoma (netwerk van Europese dermatologen) willen we de mensen bewust maken van de risico's van de zon. Schadelijke uv-blootstelling vermijden, is de sleutel om je kans op huidkanker te verkleinen.

Het is belangrijk om je het hele jaar door te beschermen tegen de zon.

Kinderen hebben het grootste risico op lange termijn huidschade. Kinderen moeten buiten spelen, maar altijd goed beschermd. Laat een kind nooit verbranden!

Hoe snel je huid verbrandt hangt af van uw huidtype. **Let wel op:** een donkerder huidtype verbrandt minder snel maar dient ook beschermd te worden tegen de schadelijke uv-stralen!

U goed beschermen tegen de zon :

- * een zonnebril met uv- bescherming
 - * beschermende kledij dragen, donker gekleurde kleding biedt een betere bescherming dan licht gekleurde kledij
 - * Draag een zonnehoed of zonnepetje
- Opletten met het gebruik van deodorants, cosmetica, parfums: die kunnen een onaangename reactie veroorzaken
- Bepaalde medicijnen maken je gevoeliger voor zonlicht: vraag dit na bij uw arts.

Tijdens het zonnebaden

- * Met mate! Vermijd zonnebaden tussen 11u en 15u
- * zonnecrème gebruiken van minimaal factor 30 en water-proof
- * insmeren 30 min voor u in de zon gaat en herhaal telkens om 2u
- * zorg voor extra bescherming op het water, in de sneeuw en op droog zand : De uv- stralen worden weerkaatst zodat u sneller verbrandt
- * bij overgevoeligheid voor de zon gebruik een sun- blocker
- * verzorg je oren, neus en lippen tegen de felle zon
- * geen zonnecrème van vorig jaar gebruiken uitgezonderd als hij niet geopend werd



