

# Checklist veilig zonnen

By Globe Traveler

- Default
  - In de zon!
  - Geniet van de zon, maar denk altijd aan je huid.
  - Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon en voorkom zonnebrand.
  - Ga tussen 12.00 en 15.00 in de schaduw.
  - Draag in de volle zon bij voorkeur een pet of hoed en kleding.
  - Wanneer je langer de zon ingaat, smeer de onbedekte huid dan in met een zonnebrandmiddel. Vraag bij drogist of apotheek informatie over de juiste beschermingsfactor.
  - Laat zonnebaden en het gebruik van zonne-apparatuur over aan mensen boven de 15 jaar en met een huidtype 2,3 of 4.
  - Volg de instructie van zonnebanken e.d. altijd nauwkeurig op.
  - Vraag in een zonnestudio persoonlijk advies.
  - Vermijd de zon en de zonnebank als uw huid reageert met uitslag, jeuk of snelle verbranding. Raadpleeg zonodig een arts.
  - Bij sommige huidaandoeningen helpt UV-straling, bij andere juist niet.- Vraag informatie aan een huidarts.