Checklist gebruik zonnebrandcreme

Created: 5/19/2011

# Tasks:

☐ **Hoe gebruik ik een zonnebrandcreme?**

☐ **Zonnebrandcremes worden vaak slordig aangebracht:**

☐ **Te dun, niet vaak genoeg en vaak worden bepaalde delen van de huid bij het insmeren overgeslagen.**

☐ **Men waant zich dan veilig tegen huidbeschadiging door ultravioletstraling terwijl de protectie in werkelijkheid onvoldoende is.**

☐ **Smeer voldoende creme per smeerbeurt.**

☐ **Voor een optimaal effect moet de eerste smeerbeurt 30 minuten voor de eerste blootstelling worden uitgevoerd.**

☐ **Herhaal het insmeren zodra U in de zon komt.**

☐ **Blijft U voor langere tijd in de zon: smeer dan minstens elke 2 uur opnieuw.**

☐ **Smeer vaker wanneer de huid met zand of water in contact komt: de beschermende laag slijt dan namelijk sneller.**

☐ **Mensen die makkelijk zweten moeten ook vaker smeren omdat de beschermende creme laag sneller van de huid 'afdrijft'.**

☐ **Denk eraan alle delen van de huid die aan de zon worden blootgesteld in te smeren**

*De oren en de voetruggen worden bijvoorbeeld vaak stelselmatig vergeten.*

☐ **Voor de lippen kunnen speciale zonnebrandsticks worden toegepast.**

☐ **Ook in de schaduw van bijvoorbeeld een parasol dringt nog vrij veel UV straling door.**

☐ **Ook in de schaduw moet daarom de bescherming tegen UV op peil gehouden worden.**