Checklist veilig zonnen

Created: 8/6/2010

# Tasks:

☐ **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.*