Checklist zonnebrandcreme kiezen

Created: 5/19/2011

# Tasks:

☐ **Hoe kies ik een zonnebrandcreme?**

☐ **Het is belangrijk om te realiseren dat het smeren van zonnebrandcreme maar één van de manieren is om de huid tegen de zon te beschermen:**

☐ **Het is verstandig om in de zomer tussen 11.00 en 16.00 de zon zoveel mogelijk te vermijden**

☐ **En om de huid te bedekken met kleding en een hoofddeksel te dragen**

*Tegenwoordig zijn hoeden en andere kleding verkrijgbaar die speciaal ontwikkeld zijn om UV-straling optimaal te weren.*

☐ **Stel uzelf in ieder geval nooit nodeloos bloot aan de felle zon (niet 'bakken' dus!)**

☐ **Kies een zonnebrandcreme van een goed merk en kies er een met een SPF van tenminste 15.**

☐ **Hoe lichter het huidtype hoe hoger de SPF factor die gekozen moet worden.**

☐ **Producten waarvan de werking geheel of gedeeltelijk berust op fysische blokkers geven doorgaans de beste protectie.**

☐ **Mensen met een droge huid kunnen het beste een vette zonnebrandcreme kiezen**

☐ **Mensen met een vette huid of aanleg voor acne kunnen beter kiezen voor een minder vet product.**

☐ **Veel firma's brengen voor deze huidtypes speciale producten op de markt.**