

Checklist gebruik zonnebrandcreme

By Checklist Wizard

- ☐ 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.