

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 huidandoeningen helpt UV-straling, bij andere juist niet.
Vraag informatie aan een huidarts.