

Huidkanker? Nee dankje!

Check de weer-app: zonkracht 3 of hoger?



Weren



Kleren



Smeren

voorkomhuidkanker.nl



Geniet maar verbrand niet

**Buiten in de zon is het heerlijk. Maar is de zonkracht 3 of hoger?
Bescherm dan jezelf en zeker ook kinderen tegen de zon.**

Waarom beschermen?

Eén op de vijf mensen krijgt huidkanker. Onbeschermd in de zon zijn is meestal de oorzaak. Verbrand je nu door de zon? Dan is het risico op huidkanker later groter.

Gelukkig kun je huidkanker meestal voorkomen: check de zonkracht in de KNMI- of Weeronline app. En bescherm jezelf en kinderen bij **zonkracht 3 of hoger** door: weren, kleren en smeren.

Let op:

- Houd kinderen tot 1 jaar altijd uit de zon.
- Tussen 12:00 en 15:00 is de zonkracht het sterkst, blijf als het kan uit de zon.
- Ook bij bewolking kan de zonkracht sterk zijn.



Weren: zoek de schaduw op van bijvoorbeeld een boom of parasol.



Kleren: draag lange mouwen, een zonnehoed en een UV-werende zonnebril.



Smeren: smeer een ruime hoeveelheid zonnebrand-crème met minimaal factor 30 en UV-A-filter.

*Smeer een half
uur voordat je naar
buiten gaat.
En herhaal het
smeren elke 2 uur
én na zwemmen,
zweeten en
afdrogen.*

Meer tips en advies voorkomhuidkanker.nl



Geniet maar verbrand niet