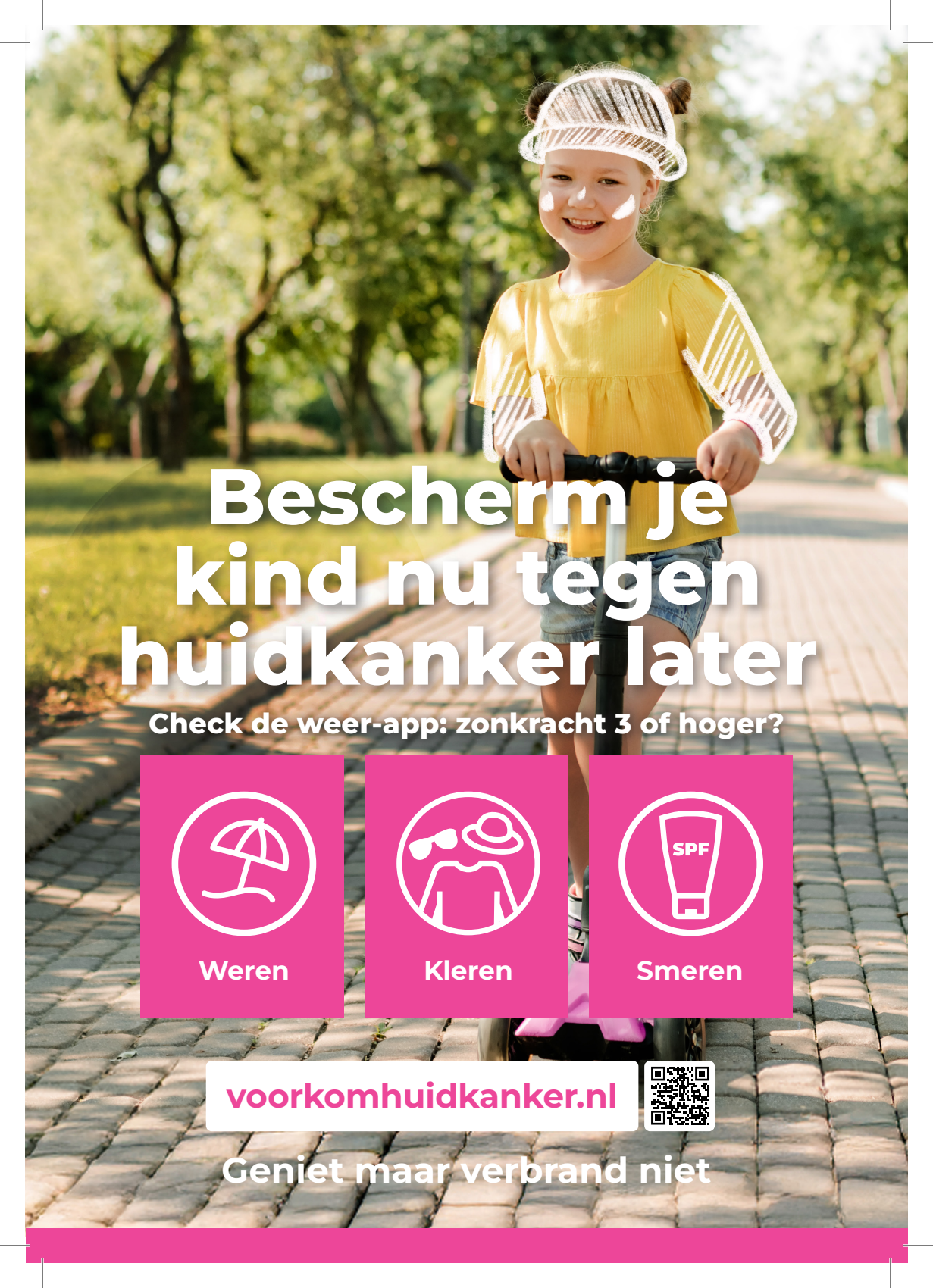




Bescherm je kind nu tegen huidkanker later

Check de weer-app: zonkracht 3 of hoger?



Weren



Kleren



Smeren

voorkomhuidkanker.nl



Geniet maar verbrand niet

Kinderen spelen lekker lang buiten in de lente en zomer. Maar is de zonkracht 3 of hoger? Bescherm dan je kind (en jezelf) tegen de zon.

Waarom beschermen?

Eén op de vijf mensen krijgt huidkanker. Onbeschermd in de zon zijn meestal de oorzaak. Verbrandt jouw kind 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 je kind bij **zonkracht 3 of hoger** door: weren, kleren en smeren.

Let op:

- Houd je kindje 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 met je kind de schaduw op van bijvoorbeeld een boom of parasol.



Kleren: zorg voor lange mouwen, een zonnehoedje 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