## Social media 1

☀️ **Weren, kleren, smeren!** ☀️

1 op de 5 Nederlanders krijgt huidkanker – de meest voorkomende kankersoort in Nederland. Gelukkig kun je jezelf eenvoudig beschermen:

🔹 **Weren: Zoek de schaduw op!** 🌳  
Blijf zoveel mogelijk uit de zon. Schuil onder een boom, parasol of luifel.

👕 **Kleren: Trek iets aan!** 🧢  
Draag bedekkende kleding, een zonnehoed of pet en een goede zonnebril. Kies voor een lange mouw of uv-werende kleding.

🧴 **Smeren: Smeer je in!** ☀️  
Gebruik zonnebrandcrème **SPF 30+ met uv-A-filter**. Breng het een half uur voor je naar buiten gaat aan en herhaal elke 2 uur – of vaker bij zwemmen, zweten en afdrogen.

Geniet, maar verbrand niet! 🔆💛

#VoorkomHuidkanker #WerenKlerenSmeren #GenietMaarVerbrandNiet #Zonbescherming #Zonkracht #Huidfonds

## Social media 2

☀️ **Check de zonkracht en bescherm je huid!** ☀️

Wist je dat vanaf **zonkracht 3** bescherming tegen de zon noodzakelijk is? 🌞 Te veel uv-straling kan huidveroudering en huidkanker veroorzaken.

💚 **1-2 (Vrijwel geen)** – Geen bescherming nodig.  
🟡 **3-4 (Matig)** – Smeren, weren en kleren aanbevolen!  
🟠 **5-6 (Sterk)** – Extra opletten: schaduw zoeken, kleding dragen en SPF 30 of hoger smeren!  
🔴 **7+ (Zeer sterk)** – Maximale bescherming nodig! Vermijd de zon tussen 12:00-15:00.

📲 **Check hier dagelijks de zonkracht:** <https://www.knmi.nl/nederland-nu/weer/verwachtingen/zonkracht>

➡️ **Bescherm je huid en geniet veilig van de zon!**

#WerenKlerenSmeren #Zonkracht #GenietMaarVerbrandNiet #Huidbescherming #VoorkomHuidkanker