

De belangrijkste tips voor zonbescherming op een rij



Of je nou aan het zonnen bent op het strand, in de tuin werkt of in een speeltuin speelt: zonbescherming met een voldoende hoge zonbeschermingsfactor mag bij activiteiten in de buitenlucht niet ontbreken. Wij laten je de belangrijkste maatregelen tegen de zon voor volwassenen en kinderen zien die de gevolgen voor de gezondheid van overmatige UV-straling kunnen voorkomen.

Hoe vind je de juiste zonnebrandcrème?

Kies een zonnebrandcrème met een zonbeschermingsfactor die hoog genoeg is:

- Zonnebrandmiddelen voor volwassenen moeten minimaal SPF 20 hebben en voor kinderen minimaal SPF 30.
- Afhankelijk van je huidtype en de UV-index waaraan je wordt blootgesteld kan een hogere zonbeschermingsfactor verstandig zijn.
- Gebruik zonnebrandcrème, zelfs in de schaduw en onder kleding.
- Kies voor een dermatologisch geteste zonnebrandcrème die ook beschermt tegen UV-A-straling.
- In bijzonder zonnige streken, in de bergen, in de buurt van water en in de sneeuw is een hogere zonbeschermingsfactor vereist (SPF 50+).

Hoe smeer je je goed in met zonnebrandcrème?

Zonnebrandcrème biedt alleen bescherming als het op de juiste manier wordt aangebracht:

- Breng de crème ongeveer 20 tot 30 minuten voordat je van plan bent in de zon te gaan aan.
- Gebruik voldoende zonnebrandcrème: ongeveer 2 milligram per vierkante centimeter huid is nodig om voldoende UV-bescherming te garanderen.

Over het algemeen geldt: ongeveer 1 theelepel zonnebrandcrème voor gezicht en hals, ongeveer 4 eetlepels voor het hele lichaam

- Breng de zonnebrandcrème uiterlijk na 2 uur opnieuw aan. Na het baden en afdrogen dien je onmiddellijk crème aan te brengen.
- Vergeet bij het aanbrengen van de crème niet de plekken die veel in de zon komen (bijv. neus, oren, voorhoofd, nek, schouders, handrug en voeten) en moeilijk bereikbare plaatsen (bijv. rug, achterkant van armen en benen).

Welke maatregelen tegen verbranding zijn een handige extra bescherming?

Zonbescherming voor alle weersomstandigheden omvat niet alleen het gebruik van zonnebrandcrème, maar een combinatie van verschillende methoden:

- Kleding tegen de zon:
 - Lange, donkere kleding of speciale UV-werende kleding
 - Hoofddekseel met schild en nekbescherming
 - Zonnebril met UV-bescherming
- Mobiele zonwering:
 - Parasols, zonzeilen en strandtenten met UV-bescherming

Waar moet je op letten bij zonbescherming voor kinderen?

De kinderhuid is bijzonder gevoelig en daardoor zeer gevoelig voor verbranding door de zon. Daarom is een kindvriendelijke zonbescherming essentieel:

Zonbescherming voor baby's

- **Belangrijk:** Vermijd directe zon in het eerste levensjaar.
- Bescherm de gevoelige huid van baby's met zonnvriendelijke kleding:
 - Lichtgewicht katoenen rompertje
 - Luchtig overhemd
 - Sokken of gesloten schoenen
 - Hoofddekseel met rand- en nekbescherming
- Zet een zonnenscherm op de kinderwagen (kleine parasol of luifel).
- Gebruik geen zonnebrandcrème bij baby's jonger dan één jaar.



Zonbescherming voor kinderen

- Breng de lunch binnenshuis door tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Kinderen tussen 1 en 6 jaar moeten het grootste deel van hun tijd in de schaduw doorbrengen.
- Gebruik een kindvriendelijke, geurvrije zonnebrandcrème met minimaal SPF 30.
- Zorg ervoor dat je kinderen zongeschikte kleding dragen:
 - Ademende, wijde bovenkleding met lange mouwen
 - Lange, dunne broek
 - Dichte schoenen of sandalen met sokken
 - Zonnehoed of pet met klep- en nekbescherming
- UV-werende kleding beschermt de gevoelige kinderhuid (bijvoorbeeld op het strand).



Wat helpt tegen een verbrande huid door de zon?

Als je te veel tijd in de zon doorbrengt zonder voldoende bescherming tegen de zon, kan zonnebrand het gevolg zijn. Je kunt milde verbranding thuis behandelen:

- Ga in de schaduw zitten of ga direct naar binnen als je merkt dat je verbrand bent door de zon.
- Drink voldoende water, want de zon trekt veel vocht uit de huid. Dit helpt je ook om problemen met de bloedsomloop te voorkomen.
- Koel de geïrriteerde huid af met lauw water of lauwe kompressen.
- Verzorg je huid met geurvrije, huidverzachtende en hydraterende crèmes/lotions.
- Quarkkompressen of kompressen met zwarte thee kunnen pijnstillend werken.
- Blijf ongeveer een week in de schaduw terwijl je zonnebrand geneest. Bescherm je huid met ademende, donkere kleding.
- Een bezoek aan een dokter is noodzakelijk bij matige en ernstige zonnebrand met blaarvorming en algemene ziektesymptomen (bijvoorbeeld koorts, hoofdpijn, misselijkheid).

Meer achtergrondinformatie en praktische tips voor het dagelijks leven vind je in onze gedetailleerde "Gids voor bescherming tegen de zon".

