

Juiste zonbescherming

Bij het zonnen aan het strand, het tuinieren of op de speelplaats, jouw huid en die van jouw kinderen moet altijd beschermd worden tegen de schadelijke UV-straling. Hier vind je een praktisch overzicht met de belangrijkste informatie rond het thema „allround zonbescherming“.

Uitgebreide zonbescherming

Een effectieve zonbescherming voor alle soorten weerpatronen bestaat niet alleen uit het gebruik van zonnebrandcrème, maar zal ook altijd met de juiste kleding gecombineerd moeten worden. Hier vind je een kort overzicht:

- ✓ waterproof zonnebrandcrème en een passende zonbeschermingsfactor (minstens SPF 20)
- ✓ zorgvuldig insmeren en regelmatig opnieuw na smeren
- ✓ lange, donkere kleding gemaakt van polyester of speciale UV-beschermende kleding, hoofddeksel met klep en nekbescherming
- ✓ zonnebril met keurmerk en UV-bescherming

Beschermingsmaatregel	SPF of UPF	Opmerkingen
Wit T-shirt, luchtige katoenen kleding	UPF: 10	<ul style="list-style-type: none"> • Aangenaam bij hitte, beschermt echter slecht tegen agressieve straling
Fijngeweven donkere katoenenkleding	UPF: 20	<ul style="list-style-type: none"> • Aangenaam • Bescherming is van weeftype afhankelijk
Textiel gemaakt van polyester	UPF: 30	<ul style="list-style-type: none"> • Oververhittingsgevaar • Eventueel onaangenaam, want door de „chemische“ stof zweet je meer
Bijzondere UV-beschermende kleding	UPF: 40 tot 80	<ul style="list-style-type: none"> • Meestal licht, sneldrogend en ademend • Goede zonbescherming
Zonnebrandcrème, zonnenspray	SPF: 6 tot 50+	<ul style="list-style-type: none"> • Beschermingsfactor aan het huidtype aan te passen • SPF 20+ bij kinderen aanbevolen
Bomen	UPF: 5 tot 15	<ul style="list-style-type: none"> • UPF afhankelijk van dichtheid bladerdek • Aangenaam klimaat
Zonnescherm, zonneparasol	UPF: 40+	<ul style="list-style-type: none"> • Varieert afhankelijk van materiaal en kleur • Afhangelijk van het merk
Strandtent	UPF: 50+	<ul style="list-style-type: none"> • Varieert afhankelijk van materiaal en kleur • Afhangelijk van het merk

Tip: Met een speciaal vitaal stofrijk dieet kan een natuurlijke zonnebescherming bereikt worden. Deze levensmiddelen zul je daarom regelmatig moeten consumeren:

- ✓ Wortels, tomaten
- ✓ Noten
- ✓ Abrikozen en citrusvruchten
- ✓ Volkoren- en melkproducten
- ✓ Spinazie

Zonnebescherming voor baby's en kleine kinderen

De huid van baby's en kleine kinderen is erg gevoelig en daardoor zeer kwetsbaar voor een zonnebrand. Daarom hebben we hier een korte checklist voor je samengesteld:

Baby's:

- ✓ **Belangrijk:** vermijd direct contact met de zon tijdens het eerste levensjaar
- ✓ Goede zon beschermende kleding bestaat uit:
 - Een lichte katoenen baby-rompertje en een dun hemdje
 - gesloten schoenen of sokken
 - hoofdbedekking met klep en nekbescherming
- ✓ installeer een schaduwvanger aan de kinderwagen (zonnescerm of parasol)

Kleine kinderen:

- ✓ Blijf 's middags tussen 11 en 15 uur binnenshuis
- ✓ Kinderen tussen het 1e en 6e levensjaar zouden de meeste tijd in de schaduw door moeten brengen.
- ✓ Zon beschermende kleding:
 - Lange, luchtige kleding
 - Lange, dunne broek
 - gesloten schoenen of sandalen met sokken
 - Zonnehoed of muts met scherm en nekbescherming en een koord om vast te trekken
- ✓ UV-beschermende kleding beschermt de gevoelige kinderhuid erg goed
- ✓ Gebruik een minerale, speciaal voor kinderen gemaakte zonnebrandcrème met minstens factor 30
- ! Smeer de huid ruimschoots in met zonnebrandcrème, smeer ook onder de kleding en als je in de schaduw verblijft.

After Sun verzorging

Ook na het zonnen zul je op de juiste verzorging van je huid moeten letten. Hier vind je een paar tips, om de geïrriteerde huid verlichting te bieden:

- ✓ Huid en haar grondig reinigen en voorzichtig afdrogen
- ✓ After Sun lotion op waterbasis gebruiken
- ✓ Huismiddelen als yoghurt en kwark aanbrengen op de geïrriteerde plekjes, dit koelt de huid

Eerste hulp bij een zonnebrand en zonnesteek

Als je te veel tijd in de zon hebt doorgebracht, merk je dit vaak pas na een aantal uur in de vorm van een zonnebrand of misschien wel een zonnesteek. De volgende huismiddeltjes en Eerste-Hulp-Maatregelen kunnen in zulke gevallen helpen:

Zonnebrand	Zonnesteek
<p>Symptomen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rode, heet aan voelende huid• Bij extreme verbranding vormen zich blaren	<p>Symptomen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kopfschmerzen, Nackensteifheit, Übelkeit bis hin zum Erbrechen
<p>Hulpmaatregelen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Met lauwwarme wikkels koelen• Lotions of gels met Aloë Vera of kamille gebruiken• Huismiddel: kompressen met yoghurt of quark uit de koelkast aanbrengen (alleen als er geen blaren aanwezig zijn)❗ Een arts kan de blaren doorprikken en zorgt hiermee voor vermindering van de pijn• Tot een week naar het herstel de schaduw op blijven zoeken• Luchtige kleding dragen	<p>Hulpmaatregelen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Direct koelen, schaduwrijke plek opzoeken• Benen omhoog• Koele wikkel in de nek leggen• Veel drinken• Ziektebeeld observeren❗ Een arts opzoeken, als de symptomen verergeren

Uitgebreide informatie vind je in onze „zonbescherming-raadgever“.