

Zonlicht hebben we allemaal nodig. Het is onze belangrijkste bron van vitamine D.

Maar overdaad schaadt! Door verbranding / overmatige blootstelling aan UV-straling ontstaat zonneshade. Zonneshade kan op latere leeftijd leiden tot vervelende huidandoeningen.

Wat kunt u doen ter voorkoming?

- Laat de huid geleidelijk wennen aan de zon.
- Mijd de zon tussen 12.00 uur en 15.00 uur.
- Ga niet langer dan 2 uur per dag in de zon en let op de UV-index (www.knmi.nl) – hoe hoger de index, hoe hoger de zonkracht.
- Gebruik een zonnebrandcrème die beschermt tegen zowel UVA- als UVB-straling en die een beschermingsfactor (SPF) heeft van minimaal SPF 30.
- Bescherm hoofd, oren, nek en ogen (pet of zonnehoed, zonnebril).
- Draag adequate kleding bij buitenactiviteiten.
- Smeer onbedekte huid royaal in, een half uur voor blootstelling aan de zon.
- Herhaal dit na 2 uur (of vaker: na het zwemmen, bij spelen in het zand of bij zweeten).
- Houd kinderen < 1 jaar altijd uit de directe zon.

Tips



- Toch verbrand? Verkoel de huid met Bipharma Carbomeerwatergel 1% FNA en gebruik daarna een verzorgingsproduct van Bipharma, zoals Vaselinecrème met carbomeer of I-Basis.
- Vreemde huidreactie zoals uitslag, jeuk of erg snelle verbranding? Ga uit de zon en raadpleeg een arts.
- Hebt u een huidandoening of gebruikt u medicijnen? Vraag uw arts om advies over wel/niet blootstelling aan de zon.