

# ZONPROTECTIE

De forse stijging van huidkanker heeft in belangrijke mate te maken met levensstijfactoren, namelijk de mate van zonblootstelling.

Vanaf de jaren 90 werden zonnebanken populair en werd reizen naar de zon voor vele mensen mogelijk. Bruinen werd en wordt nog steeds, bij deel van de bevolking, geassocieerd met mooi en gezond zijn.

Zonblootstelling ligt ook hoger bij bepaalde beroepen die doorgaans buiten worden uitgevoerd.

De meeste Belgen hebben een licht huidtype en stellen zich daardoor meer bloot aan de zon dan geschikt is voor hun huidtype.

*(Bron: Stichting tegen kanker: Rapport 2021, Huidkanker in België)*

**Het is daarom heel belangrijk om je huid goed tegen de zon te beschermen.**

**Dit doe je zo:**

- Vermijd de zonnebank!
- Draag bij het buitenkomen zoveel mogelijk beschermende kledij: een hoedje met brede rand, t-shirts die de schouders goed bedekken, UV-shirts op het strand, ...
- Zoek zoveel mogelijk de schaduw op en vermijd de zon tijdens de middaguren.
- Gebruik veelvuldig zonnecrème:
  - \* Kies een breedspectrum zonnecrème: dit wil zeggen dat de zonnecrème beschermt tegen UVA en UVB. Je herkent deze zonnecrème aan het logo "UVA" met kring rond.
  - \* Neem een voldoende hoge beschermingsfactor (minstens factor 30).
  - \* Breng de zonnecrème ongeveer een half uur voor het buiten komen rijkelijk aan en smeer ongeveer om de 2 uur een nieuwe laag (bij zwemmen, sporten mag er sneller opnieuw gesmeerd worden).
- Tips:
  - \* Vergeet je oren niet!
  - \* Water en sneeuw weerkaatsen een deel van de UV-stralen waardoor je gemakkelijk verbrandt bij water- en wintersporten (dit laatste nog extra doordat er in de bergen meer UV-straling is).
  - \* Ook in de schaduw kan je verbranden omdat UV-stralen worden weerkaatst en deels door bladeren/zonneluifels kunnen dringen.
  - \* Kies voor je kinderen een aangepaste zonnecrème voor kinderen en geef dit mee naar school, op sportkampen, ...

