



Nieuwsbrief juli 2017 /02

Ga verstandig om met de zomerzon

De zomerse dagen brengen we het liefst door op een Hollands strand of aan het zwembad in een tropisch land. Even helemaal tot rust komen en genieten van het zonnige weer. Terwijl je dit doet is het wel belangrijk om verstandig om te gaan met de felle zon. Ondanks de positieve invloed van zonnestralen op je humeur, brengt overmatige blootstelling aan de zon ook risico's met zich mee.

Zonnesteek

Zo kun je een zonnesteek krijgen als je te lang in de zon ligt en te weinig drinkt. Je krijgt last van hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en spierkrampen. Het kan uiteindelijk zelfs leiden tot een hart- of ademstilstand. Vooral ouderen en jonge kinderen raken snel oververhit, omdat het natuurlijk regelen van de lichaamstemperatuur vaak minder goed werkt.

Verbrande huid

Als je huid te lang wordt blootgesteld aan uv-licht, kan de bovenste huidlaag beschadigen en verbranden. Je bovenarmen, benen, rug en buik verbranden snel, omdat deze delen van je lichaam normaal gesproken uit de zon blijven. Je kunt last krijgen van een rode en pijnlijke huid die warm aanvoelt en soms jeukt.

Voorkom een zonnesteek en een verbrande huid door jezelf goed te beschermen tegen de zon:

- ✓ Vermijd de zon tussen elf uur 's morgens en drie uur 's middags. De zon is dan het meest krachtig.
- ✓ Draag kleding van dichtgeweven stoffen met lange mouwen en broekspijpen. Draag een hoed of een pet.
- ✓ Draag een zonnebril met glazen die je ogen beschermen tegen uv-licht.
- ✓ Drink voldoende en zorg ervoor dat je genoeg zout binnenkrijgt.
- ✓ Sport of werk niet langdurig in de hitte.
- ✓ Smeer jezelf in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.

Smeren, smeren, smeren...

Houd bij het gebruik van zonnebrandcrème rekening met een aantal zaken:

- ✓ Breng een royale laag aan op je huid. Hoe zuiniger je smeert, hoe lager de beschermingsfactor.
- ✓ Afhankelijk van de beschermingsfactor werkt de crème na enkele uren werkt niet meer optimaal. Smeer bij voorkeur je huid elke twee uur opnieuw in. Als je zweet, zwemt of zand op je huid krijgt, moet je vaker smeren.
- ✓ Zonnebrandcrème werkt pas optimaal vanaf 30 minuten na het smeren. Houd daar rekening mee als je de deur uitgaat.
- ✓ Zonnebrandcrème is een tot twee jaar na aankoop houdbaar.
- ✓ Heb je een lichte, gevoelige huid? Dan is het verstandig om een zeer hoge beschermingsfactor te gebruiken.
- ✓ Smeer je lichaamsdelen die niet vaak in de zon komen extra goed in.
- ✓ De huid van kinderen tot 16 jaar is nog in ontwikkeling. Zij moeten hun huid insmeren met factor 30 tot 50, ongeacht het huidtype.



Met deze tips kun je optimaal gaan genieten van de zomerzon!