



DE KRACHT VAN DE ZON GEDURENDE DE DAG



Gebruik een zonnebrandcrème met factor 50 (of hoger!) en breng deze meerdere keren opnieuw aan



Draag een zonnebril



Beperk de blootstelling aan de zon – 2 uur is de maximale bescherming die je kunt krijgen met een zonnebrandcrème.



Zoek schaduw (of creëer je eigen schaduw)



Bedek je hoofd met een zonnehoed



Blijf gehydrateerd
Drink veel water

UV 1-2	UV 3 - 4 - 5	UV 6 - 7	UV 8 - 9 - 10	UV 11+
<ul style="list-style-type: none"> • Zonnebrandcrème (factor 50+) • Zonnebril 	<ul style="list-style-type: none"> • Zonnebrandcrème (factor 50+) • Zonnebril • Hoed • Beschermende kleding 	<ul style="list-style-type: none"> • Zonnebrandcrème (factor 50+) • Zonnebril • Hoed • Beschermende kleding • Zoek zo veel mogelijk schaduw op 	<ul style="list-style-type: none"> • Zonnebrandcrème (factor 50+) • Zonnebril • Hoed • Beschermende kleding • Zoek zo veel mogelijk schaduw op • Beperk de tijd buiten tussen 10u en 16u 	<p>Neem alle mogelijke voorzorgsmaatregelen. Het is aan te raden om binnen te blijven.</p>