

► Bescherm je kind

tegen de zon

Het is belangrijk dat je je kind goed beschermt tegen zon en uv-straling. Zo verklein je de kans dat het later huidkanker krijgt. Hoe kun je je kind het beste beschermen tegen de zon? Door te voorkomen dat je kind verbrandt. En dat betekent **weren, kleren en smeren!**

Hier zijn een paar tips om ervoor te zorgen dat jouw kind veilig van de zon geniet:

Weren

► Houd je kind tussen 12.00 en 15.00 uur uit de volle zon en zoek de schaduw op.

Kleren

► Bescherm je kind met bedekkende en luchtige kleding, een petje en een zonnebril met UV-bescherming (UV400 of 100% UV).

Smeren

► Gebruik zonnebrandcrème met minimaal factor 30 en UVA- en UVB-filter. Smeer de huid royaal in, ongeveer 15 minuten voordat je kind naar buiten gaat. Herhaal dit iedere 2 uur, ook na het zwemmen of zweten.

Zorg er daarnaast voor dat je kind voldoende water drinkt, zeker op warme dagen.

Door deze eenvoudige stappen te volgen, kun je ervoor zorgen dat jouw kinderen veilig en gezond blijven terwijl ze van de zon genieten.

Samen zorgen we voor een zorgeloze zomer vol plezier en bescherming!

Op zoek naar meer informatie over bescherming tegen de zon?

KWF

Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: www.ggdzl.nl/jgzcontact