

7 HOUD BABY'S EN PEUTERS TOT 2 JAAR UIT DE ZON

8 ZORG DAT JE KIND NOOIT ONDER DE ZONNEBANK OF ZONNELAMP GAAT

- ▶ Zonnebanken zijn **verboden onder de 18 jaar en bij huidtype 1**. Ze staan in dezelfde categorie van kankerverwekkende stoffen als sigaretten en asbest. Vermijd ze!

9 CONTROLEER DE UV-INDEX IN JE KRANT OF OP DE WEBSITE VAN HET KMI

- ▶ Is de index **lager dan 3**, dan heb je geen bescherming nodig en is er weinig gevaar voor verbranding.
- ▶ Bij een index **van 3 tot 7**: zoek de schaduw op van 12 tot 15u en draag een T-shirt, hoedje en zonnebril en smeer de onbedekte huid goed in.
- ▶ Bij een index **hoger dan 7**: vermijd om naar buiten te gaan tijdens de middag (van 12 tot 15u) en bescherm met T-shirt, hoedje, zonnebril en zonnebrandcrème is een must!

10 WEES EXTRA VOORZICHTIG BIJ REFLECTERENDE OPPERVlakTEN ZOALS WATER, SNEEUW, STRAND...

- ▶ In de bergen en in de tropen is extra bescherming nodig.



WENS JE MEER INFORMATIE OVER HUIDKANKER?

Surf naar
www.kanker.be



HELP ACTIEF MEE OM HUIDKANKER TE VOORKOMEN DOOR DE CAMPAGNE TE VERSPREIDEN

of door Stichting tegen Kanker financieel te steunen via de website www.kanker.be met een gift naar keuze op **BE45 0000 0000 8989**

| vanaf een totaal van €40/jaar ontvang je een fiscaal attest |



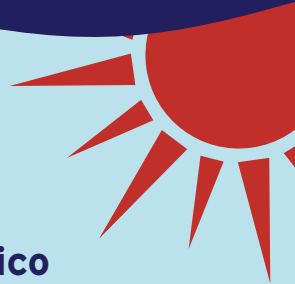
Stichting tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479, 1030 Brussel
T. 02 733 68 68 | F. 02 734 92 50
zonn slim@kanker.be
www.kanker.be

1,9,5

Is jouw kind ZonneSlim?

10 TIPS
om het risico
op huidkanker
te verminderen



#zonn slim



Stichting tegen Kanker



DE ZON IS LEVENSBELANGRIJK...

Kinderen houden van de warmte en het licht van de zon. Zonlicht is ook onmisbaar voor de gezondheid van kinderen. UV-stralen zorgen voor de aanmaak van **vitamine D** en dus voor de ontwikkeling van een stevig beenderstelsel.

Kinderen krijgen alle UV-stralen die ze nodig hebben indien ze regelmatig buiten spelen en bewegen. Een **half uur** zonlicht **per dag** is al voldoende en het hoeft niet eens directe zon te zijn.

KINDEREN ZIJN EXTRA
KWETSBAAR VOOR DE ZON EN
DE NOOD AAN BESCHERMING
WORDT NOG STEEDS
ONDERSCHAT.



... MAAR KAN OOK GEVAARLIJK ZIJN ALS JE ER ONVERSTANDIG MEE OMSPRINGT.

Meer blootstelling dan dat half uurtje leidt enkel tot een vroegtijdig verouderde huid en het verhoogt ook het langetermijnrisico op huidkanker. Die ziekte komt steeds meer voor in België.

Toch zou minstens 75% van de gevallen voorkomen kunnen worden door je al vanaf een jonge leeftijd correct te beschermen tegen de zon.

Huidkankers hebben 2 **belangrijke oorzaken** die je zelf in de hand hebt:

1. ZONNEBRAND IN JE KINDERTIJD

2. EEN OPGEBRIJKT 'ZONNEKAPITAAL'

Dat is het totaal aantal uren zon dat je huid kan verdragen in de loop van je leven. Hoe meer je in de zon zit of onder de zonnebank ligt, hoe sneller je dit zonnekapitaal verbruikt!

JONG GELEERD, IS OUD GEDAAN

De huid van kinderen is dunner en gevoeliger dan die van volwassenen. UV-stralen dringen dus gemakkelijker diep door en beschadigen de huidcellen. Vooral kinderen met een lichte huidskleur, met sproeten, die snel verbranden of minder snel bruin worden, moeten extra oppassen.

Bescherm je kind tijdens het sporten, uitstapjes, spelen in de tuin. Leer hen het juiste gedrag aan tegen huidkanker. Zo beschermen ze zichzelf hun leven lang en geven ze het juiste gedrag ook door aan hun kinderen.

10 TIPS OM JOUW KIND TE BESCHERMEN IN DE ZON



1 ZOEK DE SCHADUW OP, ZEKER TUSSEN 12U EN 15U

- ▶ De intensiteit van de zon is het sterkst tussen de middag. Schaduw is de beste bescherming.

Een handige tip:

indien je schaduw korter is dan jezelf, is het risico op verbranden groot.

2 GEEF JE KIND BESCHERMENDE KLEDIJ

- ▶ Een hoedje met een brede rand
- ▶ Een droog T-shirt
- ▶ Een UV-werende zonnebril

3 SMEER JE KIND ELKE 2U HELEMAAL IN MET EEN WATERPROOF ZONNEBRANDCRÈME VAN LIEFST FACTOR 50

- ▶ Smeer je kind in, een half uur voor het in de zon gaat.
- ▶ Smeer om de 2 uur in.
- ▶ Smeer voldoende.

4 GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD!

5 ZORG DAT JE KIND NIET VERBRANDT

- ▶ Het risico op huidkanker verhoogt al indien je meer dan 5 keer verbrand bent als kind.

6 MAAK GOEDE AFSPRAKEN MET DE SCHOOL

- ▶ Vraag aan de school om je kind maximaal te **beschermen**.
- ▶ Geef zonnebrandcrème, petje of hoedje en zonnebril mee om te dragen tijdens de speeltijd of op uitstappen.