

Hoeden en petten

Hoe breder de rand van de hoed, hoe meer schaduw in het gelaat valt, hoe beter dus de bescherming.

Het nadeel van petten is dat ze maar aan één kant schaduw geven. Afhankelijk van hoe de pet gedragen wordt is het gezicht of de nek beschermd.

Bij mensen met een (deels) kalend hoofd of een zeer korte haardracht, is het dragen van een hoed of pet van extra groot belang om de hoofdhuid te beschermen.

Mijdt felle zon

De zonkracht is rond het middaguur altijd het sterkst. Probeer daarom op die momenten de zon te mijden. In Noord Europa is dat 'szomers tussen 12.00 - 15.00 uur. In (sub-)tropische gebieden is deze periode vaak aanmerkelijk langer. Bedenk dat door weerkaatsing van de (onzichtbare) UV-straling door bijvoorbeeld zand of water ook UV kan doordringen in de schaduw onder parasols etc. Gebruik bij zonnig weer dan ook altijd een zonnebrandcreme, zelfs als U in de schaduw zit.

Zonnebrillen

Ook de ogen kunnen door UV-straling worden beschadigd. Draag daarom zonnebrillen met een goed UV-filter.

Koop voor kinderen nooit speelgoedzonnebrillen zonder goed UV-filter. Deze zijn schadelijker dan helemaal geen zonnebril dragen, omdat de iris door het wegvangen van het zichtbare licht extra open gaan staan zodat het UV, dat dwars door de glazen (of het plastic) heen gaat, extra eenvoudig tot in het oog kan doordringen.



Zonnebrandcreme

Zonnebrandcreme is een effectieve manier om de huid te beschermen tegen UV-straling. Elke zonnebrandcreme geeft een bepaalde graad van bescherming. Dit staat altijd op de verpakking vermeldt en wordt de Sun Protection Factor (SPF) genoemd.

Sun Protection Factor (SPF)

De SPF of beschermingsfactor, in het Nederlands meestal kortweg 'de factor' genoemd, geeft aan welke mate van bescherming de zonnebrand geeft. Een voorbeeld maakt het beste duidelijk wat de factor betekent:

Iemand met huidtype 2 verbrandt in de middagzon na ongeveer 20 minuten. Wanneer een zonnebrandcreme wordt gebruikt met een SPF van 12 treedt de zonverbranding pas op na 12 x 20 minuten, dus na 4 uur. Deze persoon zal dus met deze zonnebrandcreme na 4 uur verbranden, ook al heeft hij zich goed ingesmeerd.



Kiezen van een zonnebrandcreme

De beschermingsfactor van de zonnebrandcreme moet dus met zorg worden gekozen. Wanneer het gaat om optimale bescherming en verder niets, is een crème met een zeer hoge SPF de beste keus.

Is het doel echter om op een zo veilig mogelijke manier bruin te worden moet een crème met een lagere factor gekozen worden. Wanneer de blootstelling aan de zon slechts kort zal zijn kan een relatief lage SPF gekozen worden, bij langere blootstelling moet weer voor een crème met een hogere SPF gekozen worden.

Omdat de huid van kinderen extra makkelijk beschadigd kan worden door UV-straling moeten kinderen altijd optimaal beschermd worden met een hoge factor.

De onderstaande tabel geeft een indicatie welke crème tenminste voor welke huid gebruikt moet worden: