

ARTIKEL

**Afzender:** Logo Gezond+ vzw
**Auteur:** Logo Gezond+

**Ideale publicatiemaand:** mei-september

Hoe jezelf beschermen tegen de zon

*Het weer is onvoorspelbaar, maar probeer je toch goed voor te bereiden op warme dagen. Erg belangrijk is dat je de weersvoorspellingen nauwgezet volgt. Weet je dat het warm gaat worden? Zorg dan dat je altijd water bij je hebt wanneer je de deur uitgaat.*

Als de zon schijnt, bescherm dan jezelf en anderen. Enkele tips:

* Smeer de huid regelmatig in met zonnecrème.
* Vermijd langdurige blootstelling aan de zon, zeker tijdens het middaguur wanneer de zon het sterkst is.
* Voorzie een zonnebril voor de bescherming van je ogen.
* Draag een hoofddeksel en dekkende, luchtige kledij.
* Zoek de schaduw op onder een boom of een parasol.
* Ken je huid! Ben je van nature gevoelig voor de zon? Neem dan zeker de nodige extra voorzorgsmaatregelen.
* Laat nooit iemand achter in de auto.

Geef extra aandacht aan ouderen en kinderen:

* Niet alleen de zon is gevaarlijk, ook de warmte op zich werkt op onze gezondheid.
* Hou de algemene gezondheidstoestand (hydratatie, vermoeidheid, bloeddruk, …) goed in het oog. Die kan bij oudere mensen zeer snel evolueren. Lees meer over hoe je de signalen kan herkennen op www.warmedagen.be!
* Een hitteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als het nodig is!

Extra info:

* ***Bron:*** [**www.warmedagen.be**](http://www.warmedagen.be)