



**BRUGGE
DRAAIT OM
MENSEN**



**ZONNEPLEZIER?
SMEER HIER!**

GRATIS SMEERPUNTEN:

BRUGGE: 'T ZAND

SINT-PIETERS: SINT-PIETERSPLAS,
DOMEIN AAN DE PLAS



BESCHERM JE HUID PREVENTIEF TEGEN UV-STRALING



ZON WEREN



KLEREN



SMEREN

GENIETEN VAN DE ZON IS LEUK. HOU WEL REKENING MET DE GEVAREN VOOR ZONNEBRAND EN HUIDKANKER.

TIPS OM JEZELF TE BESCHERMEN:

TIP 1

Zoek bij felle zon de schaduw op tussen 12 en 15 uur.

TIP 2

Draag beschermende kledij.

TIP 3

Smeer om de 2 uur zonnecrème met minimaal factor 30.

TIP 4

Controleer je hele lichaam regelmatig op nieuwe, verdacht uitziende vlekjes.

GEBRUIK DE ABCDE-REGEL:

- A** van **asymmetrie**: wordt de vlek onregelmatig of asymmetrisch van vorm?
- B** van **boord** of rand van de vlek: wordt de rand onregelmatig, onscherp of knobbelig?
- C** van **'color'** (kleur): wordt de vlek donkerder of lichter? Zitten er verschillende kleurschakeringen in één vlek?
- D** van **diameter**: is de vlek groter dan 6 mm diameter en wordt deze groter of dikker?
- E** van **evolutie**: laat een pigmentvlek die verandert in de loop van de tijd altijd nakijken door een arts, zeker als ze begint te jeuken of te bloeden.

TIP 5

Contacteer je huisarts bij twijfel.