Afbeelding met donker, vasthouden, stad

Automatisch gegenereerde beschrijving

REDACTIONEEL ARTIKEL

Hoe jezelf beschermen tegen de zon.

Auteur: Logo Kempen vzw  
Publicatiedatum: mei - sept

**Hoe jezelf beschermen tegen de zon.**Warme dagen

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 regelmatig schaduw op onder een boom of een parasol.
* Ken je huid! Ben je van nature gevoelig voor de zon? Neem dan zeker de nodige voorzorgsmaatregelen.
* Laat nooit iemand achter in de auto.

Meer lezen: [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)

*Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*