

EEN TERRASJE DOEN, PICKNICKEN,
FIETSEN IN DE ZON, LEKKER BARBECUEËN
OF IN DE TUIN WERKEN?

CHECK DE UV-INDEX!



DE UV-CAMPAGNE VAN STICHTING TEGEN KANKER IN HET KORT

Wist je dat 1 op de 5 Belgen voor zijn 75ste met huidkanker te maken krijgt? Huidkanker is wereldwijd en in België de meest voorkomende kanker. Bovendien wordt de komende tien jaar een verdere toename verwacht. **Het goede nieuws is dat je met enkele basistips je risico al heel sterk kan terugdringen.** Omdat wij Belgen ons onvoldoende beschermen (vooral bij recreatieve activiteiten), lanceert Stichting tegen Kanker een jaarlijkse UV-campagne "Check de UV-index". **De boodschap is: "Check de UV-index. Hoger dan 3? Pas dan de basistips toe: zon weren - kleren - smeren."**

WAAROM DE UV-INDEX CHECKEN?

De UV-index meet het niveau van de zon (zonkracht) en wordt uitgerukt op een schaal van 0 (zeer laag) tot 11+ (extreem). Bij een UV-index vanaf 3 en hoger is zonbescherming aanbevolen omdat dan de UV-straling schade toebrengt aan je DNA.

WAT ZIJN DE BASISTIPS OM JE TE BESCHERMEN?



Zoek de schaduw op,
zeker tussen 12u en 15u



Bescherm je huid met kleding,
een hoed en zonnebril



Smeer je om de 2 uur
in met zonnebrandcrème

WIL JE MEER WETEN EN INFO DELEN OVER DEZE CAMPAGNE?

- Download de **SunSmart Global UV-app** en check dagelijks de UV-index
- Leer meer over huidkanker voorkomen en **download onze brochure** met 9 tips
- **Deel deze campagne** met je familie, vrienden, collega's, clubleden,... door gebruik te maken van de **TOOLKIT** en personaliseer zo het communicatiemateriaal met de naam van je organisatie en jouw logo.

