



Stichting tegen Kanker

EEN TERRASJE DOEN, PICKNICKEN, FIETSEN IN DE ZON?

# PAS DE 3 TIPS TOE!



## ZON WEREN

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



## KLEREN

Bescherm je huid met kleding,  
een hoed en zonnebril



## SMEREN

Smeer je om de 2 uur  
in met zonnebrandcrème

## DE UV-CAMPAGNE IN HET KORT

Wist je dat 1 op de 5 Belgen voor zijn 75ste met huidkanker te maken krijgt? 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. **De boodschap is:**

**"Pas de 3 tips toe: zon weren - kleren - smeren."**

### WIST JE DAT JE DE UV-INDEX GEMAKKELIJK KUNT CONTROLEREN?

Ga naar [uv-index.be](http://uv-index.be) en je vindt de uv-index in real time. Bij een uv-index van 3 of meer is het aanbevolen om je te beschermen tegen de zon omdat uv-stralen je DNA beschadigen.

### 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 **bestel of 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.

[WWW.UV-INDEX.BE](http://WWW.UV-INDEX.BE)

