

Werken in de zon

In de agrarische en groene sector wordt veel buiten gewerkt. Met mooi weer is het natuurlijk heerlijk om buiten in de zon te zijn. Het bevordert de aanmaak van vitamine D en zorgt voor een goede weerstand. Toch is het ook belangrijk op te letten, want teveel zon is niet goed. Jaarlijks zijn er 40.000 nieuwe gevallen van huidkanker. Wees dus goed voorbereid. In dit artikel vindt u tips om verstandig om te gaan met zon.

Huid bedekken

Bedek uw huid zo goed mogelijk, zodat u minder snel verbrandt. Draag een overall of lange broek en een T-shirt met lange mouwen. Donkere kleding beschermt beter dan lichtere kleding en dikke kleding beschermt beter dan dunne kleding. Vergeet niet uw hoofd te beschermen door het dragen van een pet. Het liefst met een flap die ook uw oren en nek beschermt.

Smeren

Smeer u elke twee uur goed in, vooral de onbedekte huid. Gebruik hiervoor zonnebrandcrème met factor 20 of hoger. Transpireert u veel of heeft u een kwetsbare huid? Verhoog dan de frequentie van het smeren. Bescherm ook de huid rondom uw ogen goed, want daar is de huid extra kwetsbaar. Draag bijvoorbeeld een zonnebril. Kijk ook goed welk huidtype u heeft en welke bescherming hierbij hoort.

Voldoende drinken

In de warmte transpireert u meer en verliest u meer vocht. Daarom is het belangrijk dat u regelmatig en voldoende drinkt.

Zonnesteek

Als u veel buiten werkt loopt u het risico op een zonnesteek. Neem voldoende rust en zoek af en toe de schaduw op

om even bij te tanken. Belangrijke symptomen zijn hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid en duizeligheid. Een zonnesteek is ernstig, zorg dat u zo snel mogelijk afkoelt.

Zonkracht

De zonkracht zegt wat over de impact van de zon en de risico's. De zonkracht wordt door vier zaken bepaald: de hoogte van de zon, de dikte van de bewolking en van de ozonlaag en de mate van weerkaatsing. Op de website van het KNMI vindt u meer informatie

over de actuele zonkracht en welke bescherming zij hierbij adviseren.

Controleer regelmatig uw huid

Let goed op veranderingen in uw huid, zoals een rode vlekkerige huid of een zweertje dat niet geneest. Houd ook moedervlekken in de gaten die groter of dikker worden of gaan jeuken. Raadpleeg bij twijfel altijd uw huisarts. Geniet van het mooie weer, maar zorg dat u zich voldoende beschermt tegen de risico's van de zon.



Ga goed voorbereid de zon in.