

Ik heb beslist om nieuwe bloemen in mijn tuin te planten want het is mooi weer. Moet ik een zonneproduct aanbrengen?

- a. Neen, ik ben niet op het strand
- b. Ja, de niet bedekte huid kan verbranden
- c. Neen, mijn handen gaan plakken

[b]

Ik ben mooi gebruint.

- a. Ik moet me niet meer beschermen, mijn bruin kleur tje bescherrnt me voldoende
- b. Ik blijf zonnen om nog bruiner te worden zodat mijn huid resistenter wordt
- c. Ik moet me nog beschermen, want een bruine kleur komt overeen met een zonnecrème met beschermingsindex 2 of 3.

[c]

Welke ultraviolette stralen van de zon bereiken het aardoppervlak?

- a. UVA en UVB
- b. UVB en UVC
- c. UVA en UVC.

[a. UVC-stralen worden door de atmosfeer geabsorbeerd en bereiken ons niet].

Ik ben op vakantie in de tropen. Ik heb een bleke huid, maar ik bruin gemakkelijk en verbrand maar een beetje.

- a. Ik moet me beschermen met een zonneproduct met 'gemiddelde bescherming' (SPF 15-25 + UVA)
- b. Ik moet me beschermen met een zonneproduct met 'hoge bescherming' (SPF 30-50 + UVA)
- c. Ik moet me niet beschermen.

[b. huidtype 3 bij extreme blootstelling]

Ik heb vanmorgen een zelfbruinend product aangebracht.

- a. Ik kan gaan zonnen zonder te verbranden
- b. Als ik mij aan de zon blootstel, moet ik mij toch beschermen.
- c. Ik moet opnieuw een zelfbruinend product aanbrengen voor ik in de zon ga

[b]

De zon doet de huid sneller verouderen.

- a. Neen, dat is niet wetenschappelijk bewezen
- b. Ja, vooral door de UVB-stralen die ook zonnebrand veroorzaken
- c. Ja, vooral door de UVA-stralen die diep in de huid binnendringen.

[c]

Als het op 21 juli mooi weer is, ga ik met de kinderen de hele dag op stap in Brussel.

- a. Ik moet hen niet met zonnecrème insmeren want we blijven in de stad
- b. Ik smeer hen uit voorzorg in met zonnecrème met 'gemiddelde bescherming' (SPF 15-25 + UVA)
- c. Vóór ik vertrek smeer ik hen in met zonnecrème met 'zeer hoge bescherming' (SPF 50+ + UVA) en zet hen een hoedje op.

[c. kinderen die in de zomer langdurige buitenactiviteiten doen]

Ik neem al drie weken pilletjes om mijn huid op de zon voor te bereiden.

- a. Ik moet mijn huid op dezelfde wijze beschermen alsof ik niets zou hebben genomen
- b. Ik kan een zonneproduct gebruiken met een lagere beschermingsindex.
- c. Ik heb geen bescherming meer nodig

[a]

De intensiteit van de zonnestraling neemt af:

- a. Wanneer we naar het hooggebergte gaan
- b. Wanneer we naar de tropen gaan
- c. Wanneer we tot op zeeniveau afdalen.

[c]

Ik heb een bleke huid, bruin lichtjes, blond haar en enkele sproeten.

- a. Ik heb een huid (foto)type 1
- b. Ik heb een huid (foto)type 2
- c. Ik heb een huid (foto)type 3.

[b]

Ik ga zwemmen en blijf in het water, ik ga niet liggen braden op het strand.

- a. Ik moet geen zonnecrème aanbrengen omdat de zonnestralen niet door het water gaan
- b. Ik moet zonnecrème aanbrengen om te vermijden dat ik verbrand als ik uit het water kom
- c. Een gedeelte van de ultraviolette stralen van de zon gaan door het water, ik moet me dus beschermen met een waterbestendig zonneproduct.

[c]

Zuigelingen mogen niet rechtstreeks aan de zon worden blootgesteld.

- a. juist, baby's van minder dan één jaar oud moeten in de schaduw blijven omdat hun huid nog zeer gevoelig is
- b. fout, zij hebben rechtstreeks zonlicht nodig om vitamine D aan te maken.
- c. fout, de zon is niet gevaarlijk als ze zonnebrilletjes dragen

[a]