

Bezpieczeństwo podczas upału i na słońcu

Gdy temperatura na zewnątrz rośnie, bezpieczeństwo dzieci na słońcu jest bardzo ważne. Latem dzieci i nastolatki przebywają znacznie więcej czasu na słońcu ze względu na popularne zajęcia na powietrzu. Zabawa na zewnątrz jest zdrowa i ważna dla dzieci. Kluczowe znaczenie ma zabezpieczenie skóry dziecka przed promieniami UV podczas słonecznej pogody.

Wskazówki dla dzieci w wieku poniżej 1 roku:

- Niemowlęta w wieku poniżej 6 miesięcy nie powinny przebywać w bezpośrednim nasłonecznieniu.
- Ubierz dziecko w wygodne, lekkie ubranie, zakrywające całe ciało.
- Jeżeli u dziecka pojawi się oparzenie słoneczne, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Jeżeli nie możesz osłonić dziecka lub przebywać z nim w cieniu, możesz użyć kremu przeciwsłonecznego.
- Zanim użyjesz kremu przeciwsłonecznego, nałóż niewielką ilość na mały obszar. Sprawdź, czy nie wystąpiła reakcja.

Wskazówki dla dzieci w wieku powyżej 1 roku:

- Wybierz krem przeciwsłoneczny przeznaczony dla dzieci, najlepiej wodoodporny.
- Jeżeli pojawi się wysypka, skontaktuj się z lekarzem.
- Ubierz dziecko w ubranie z tkaniny o gęstym splocie.
- Okulary przeciwsłoneczne z zabezpieczeniem UV to świetny sposób na ochronę oczu dziecka przed słońcem.

Więcej wskazówek dotyczących bezpieczeństwa w słoneczne dni:

- Jeżeli twoje dziecko zaczyna źle się czuć lub ma mdłości z powodu upału, połóż je w chłodnym, zacienionym miejscu i nawadniaj płynami. Jeżeli to nie pomoże, zasięgnij porady lekarza.
- Dzieci potrzebują stałej podaży płynów, aby uniknąć stresu termicznego. Woda jest idealna. Dobrym wyborem są także: lemoniada, soki owocowe, rożki lodowe i lizaki.
- Unikaj napojów z kofeiną. Unikaj wychodzenia na słońce w porze największej intensywności. Pora ta trwa od 10:00 do 16:00.
- Używaj kremu przeciwsłonecznego nawet w pochmurne dni. Promienie słońca mogą przenikać również przez chmury.

Bezpieczeństwo na słońcu i podczas upału

- Szukaj kremu przeciwsłonecznego, który chroni przed promieniowaniem UVB i UVA, aby uzyskać najlepszą ochronę.

Bezpieczeństwo na słońcu i podczas upału *cd...*

- Krem przeciwsłoneczny należy często nakładać ponownie, aby zapewnić jak najlepsze zabezpieczenie.
- Używaj SPF (wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej) o wartości co najmniej 15.
- Nałóż krem przeciwsłoneczny na co najmniej 30 minut przed wyjściem na zewnątrz. Krem przeciwsłoneczny potrzebuje czasu, aby zadziałać na skórę.
- Jeżeli twoje dziecko ma oparzenie słoneczne, nie pozwól mu wychodzić na słońce do czasu całkowitego zagojenia oparzenia.