

# Mbrojtja nga dielli

---

Mbrojtja më e mirë nga dielli për fëmijën tuaj mbetet  
hija !

---

## Fëmija nga 0 deri në 1 vjeç

Rreziku i dehidratimit është më i madh tek më të vegjlit



- Nëse i jepni gji, bëjeni këtë më shpesh.



- Nëse nuk i jepni gji, jepini rregullisht ujë



- Fëmijës suaj do t'i pëlqejë të rrijë brenda dhe në çdo rast në hije nga ora 11 në orën 15



- Për ta mbrojtur mirë, i vini një kapele me strehë të gjerë, një trupore ose një bluzë, pantallona të lehta dhe syze dielli

- Nuk këshillohet një qëndrim i drejtëpërdrejtë në diell : mbani fëmijën tuaj në hije (edhe gjatë shëtitjeve)



- Sigurohuni që fëmija juaj të ketë mjaftueshëm ajër në karrocë. Nuk këshillohet ta mbuloni krejtësisht me një mbulesë, pasi kjo e rrit temperaturën



## Fëmija nga 1 deri në 6 vjeç



- Jepini rregullisht të pijë ujë
- Shmangni kulmin e nxehtësisë mes orës 11 dhe 15, ose thjesht : « shko nën çadër sapo hija jote të jetë më e vogël se ti ! »
- Vini fëmijës suaj një kapele me strehë të gjerë, syze dhe rroba mbrojtëse anti-UV
- Duke privilegjuar hijet, ju do të parandaloni djegiet nga dielli
- Vendosni me bollëk kremi dielli mbi pjesët e zbuluara të trupit, nëse është e mundur dy herë radhazi, me një produkt të përshtatshëm për moshën, që përmban një filtër mineral (mbrojtje fizike), me një faktor mbrojtës të paktën 30, kundër rrezeve UVA dhe UVB.
- Mbroni veçanërisht buzët, veshët, hundën dhe trinat e këmbëve
- Vendosni përsëri krem pas notit, edhe pse mund të jetë një produkt rezistues ndaj ujit



Për shëndetin dhe zhvillimin e mirë të fëmijës suaj, është e rëndësishme të dilni rregullisht në ajër të pastër.

Lëkura dhe sytë e fëmijës janë shumë të ndjeshëm, është thelbësore t'i mbroni nga dielli.

## Për ju prindër



- Jepni shembullin tuaj
- Respektoni edhe ju këshillat që i jepni fëmijës suaj
- Shikoni me vëmendje çdo ndryshim të lëkurës suaj dhe kontrollojini ato te mjeku

## E rëndësishme

- Mos e lini kurrë vetëm fëmijën tuaj në makinë
- Shmangni djegiet nga diellit
- Qëndroni në hije sa më shpesh të mundeni
- Përdorni një krem kundër diellit në përshtatje me moshën e fëmijës
- Shmangni përdorimin e kemit të diellit përtej 12 muajve pas hapjes së tubit

