

الحماية من أشعة الشمس

يبقى الظل أفضل حماية لطفلك من أشعة الشمس!

الطفل الذي يتراوح عمره بين 0 وسنة واحدة



- إن خطر الإصابة بالجفاف يكون أكبر لدى الأطفال الرضع
- إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فيمكنك زيادة عدد مرات الإرضاع.
- إذا كنت لا ترضعينه رضاعة طبيعية، قدمي له الماء بانتظام
- سيكون طفلك مرتاحاً حين يكون في الداخل، وبكل الأحوال يجب أن يبقى في الظل بين الساعة 11 صباحاً و3 بعد الظهر.
- من أجل حمايته بشكل فعال، ألبسيه قبعة واسعة الحواف، ولباس داخلي قطني أو قميص صيفي وبنطال خفيف ونظارة شمسية.
- لا ينصح بالتعرض المباشر للشمس: أبق طفلك في الظل (حتى أثناء التجول في الخارج)
- تأكدي من أن طفلك لديه ما يكفي من الهواء في عربة الأطفال.
- لا ينصح بتغطية العربة بالكامل بقطعة قماش لأن ذلك يرفع درجة الحرارة فيها.



الطفل الذي يتراوح عمره بين سنة واحدة و6 سنوات



- اعرضي عليه أن يشرب سوائل بانتظام، ويفضل أن يشرب الماء
- تجنبي الخروج في أوقات الحرّ الشديد بين الساعة 11 صباحاً و3 بعد الظهر، أو طبقي النصيحة التالية: "احتمي تحت المظلة بمجرد أن يصبح ظلك أصغر منك!"



- ألبسي طفلك قبعة واسعة الحواف ونظارات شمسية وملابس واقية من الأشعة فوق البنفسجية
- حين تختارين الاحتماء بالظل، سوف تحمين طفلك من الإصابة بضربات الشمس



- ضعي الكريم الواقي من الشمس بكمية كبيرة على الأجزاء المكشوفة من جسم الطفل، مرتين على التوالي إن أمكن، واستخدمي منتج مناسب لعمره، يحتوي على واقي معدني (حماية مادية)، بمؤشر حماية لا يقل عن 30، للوقاية من الأشعة فوق البنفسجية من الفنتين "ألف" و"باء".



- احمي شفتي الطفل وأذنيه وأنفه وأعلى قدميه بشكل خاص.
- كرري وضع الكريم بعد السباحة، حتى لو كان المنتج مقاوماً للماء



من المهم الخروج في الهواء الطلق بانتظام من أجل الحفاظ على صحة طفلك وسلامة نموه.
إن عيئي الطفل وبشرته حساسة للغاية، فمن الضروري حمايتها من أشعة الشمس.



نصائح موجهة للوالدين

- كونا مثالاً يُحتذى به
- أنتما أيضاً طيّقاً النصائح التي تعطيانهما لطفلكما
- راقبا أي تغييرات تطرأ على بشرتكما واطلبا من الطبيب أن يفحصها



معلومات مهمة

- لا تتركوا طفلكما وحده في السيارة أبداً
- يجب تجنب الإصابة بضربات الشمس
- يجب البقاء في الظل قدر الإمكان
- استخدموا واقياً شمسياً مناسباً لعمر الطفل
- تجنبنا استخدام واقى الشمس بعد مرور 12 شهراً على فتح العلبة

