

محافظت در برابر آفتاب

بهترین محافظ در برابر آفتاب برای کودک شما ماندن در سایه است!

کودک ۰ تا ۱ ساله

خطر کاهش یا از بین رفتن آب بدن در کودکان نو زاد بیشتر است.



– اگر در مرحله شیردهی هستید، می توانید شیردادن را بیشتر انجام دهید.



– اگر در مرحله شیردهی نیستید، مرتب به فرزندتان آب بدهید.



– برای کودک شما بهتر است که طی ساعات ۱۱ الی ۱۵ در محیط داخلی و در سایه باشد.



– برای محافظت موثر از او، او را با کلاه لبه‌دار، لباسی که بدن را بپوشاند (بادی) یا تی‌شرت، شلوار سبک بپوشانید و عینک آفتابی به او بزنید.



– قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید توصیه نمی شود : کودک خود را حتی در هنگام پیاده روی در سایه نگه دارید.



– مطمئن شوید که کودک شما هوای کافی در کالسکه دارد. پوشاندن کامل روی کالسکه با حوله توصیه نمی شود زیرا باعث افزایش دما می شود.



کودک از ۱ تا ۶ سال



– پیشنهاد می شود که به کودک مداوم مایعات، ترجیحاً آب، بدهید.



– از قرار گرفتن در معرض آفتاب طی ساعات ۱۱ الی ۱۵ خودداری کنید، یا به عبارت دیگر: "به محض اینکه اندازه سایه شما از شما کوچکتر شد، به زیر سایه بان بروید!"



– برای محافظت از کودک خود در برابر اشعه ماورا بنفش، به او کلاه لبه دار، عینک و لباس ضد اشعه ماورا بنفش بپوشانید.



– با بهره بردن از سایه، از آفتاب سوختگی جلوگیری کنید.



– کرم ضد آفتاب را، اگر ممکن است دوبار، به بخش هایی از بدن که با لباس پوشانده نمی شوند بزنید. دقت کنید که کرم ضد آفتاب متناسب با سن، دارای فیلترهای معدنی، با حداقل میزان محافظت ۳۰، ضد UVA و UVB باشد.

– به خصوص از لب ها، گوش ها، بینی و روی پاها محافظت کنید.



– حتی اگر قبل از شنا از کرم ضد آب (water proof) استفاده کرده اید، مجدداً پس از شنا کرم بزنید.

برای سلامت و رشد مناسب فرزندان، فعالیت به طور منظم در محیط باز اهمیت ویژه ای دارد.

پوست و چشم کودک بسیار حساس هستند، محافظت از آنها در برابر نور خورشید ضروری است.



برای شما پدر و مادر



- برای فرزندتان الگو باشید.
- همچنین، خودتان به توصیه هایی که به فرزندتان می کنید پایبند باشید.
- مراقب هرگونه تغییرات در پوست خود باشید و آنها را توسط پزشک معاینه کنید.



نکات مهم

- هرگز کودک خود را در ماشین تنها نگذارید.
- از آفتاب سوختگی جلوگیری کنید.
- تا حد امکان در سایه بمانید.
- از کرم ضد آفتاب متناسب با سن کودک استفاده کنید.
- از کرم ضد آفتابی که قوطی آن ۱۲ ماه پیش باز شده است، دیگر استفاده نکنید.