

Güneşten korunma

Çocuğunuzu güneşten korumanın en iyi yolu onu gölgede tutmaktır !

0-1 yaş arası bebekler



Küçük bebeklerde su kaybı riski daha yüksek olur.



- Emziriyorsanız daha sık emzirebilirsiniz
- Emzirmiyorsanız bebeğinize daha sık su öneriniz
- Sıcak havalarda bebeğinizi saat 11:00 – 15:00 arası kapalı alanda tutun. Her hâlükârda gölgede kalmaktan hoşlanacaktır
- Bebeğinizi etkili bir şekilde korumak için kenarları geniş bir şapka giydirin, geniş bir tulum veya tişört, ince bir pantolon giydirin, güneş gözlüğü takın.
- Bebeğinizi doğrudan güneşe çıkarmanız önerilmemektedir. Bebeğinizi gölgede tutun (gezmelere dahil)
- Pusetin içinde çocuğunuzun yeteri kadar hava almasına dikkat edin. Onu bir örtüyle örtmenizi tavsiye etmiyoruz çünkü sıcaklığı artırıyor.

1 – 6 yaş arası çocuklar



- Çocuğunuza dzenli Şekilde içecek veriniz, tercihen su olsun.
- Sıcak saatlerde 11:00 – 15:00 arasında dıŐarı çıkmaktan kaçının. «Gölgen kendinden küçükse gölgeye git!» sözünü unutmayın.
- Çocuğunuza kenarları geniş Şapka giydirin, güneş gözlüğü takın ve UV koruyucu elbiseler giydirin.
- Gölgeyi yeğlerseniz onu güneş yanıklarından korumuŐ olursunuz.
- Vücudunun açık bölgelerine bolca krem sürün, mümkünse üste üste 2 kere. Yaşına uygun güneş kremleri kullanın, ürünlerin mineral filtreli (fiziksel koruyucu) ve minimum 30 UVA ve UVB'ye karŐı koruyucu özellikleri olmasına dikkat edin.
- Dudaklarını, kulaklarını, burnunu, ayaklarının üstünü dzenli Şekilde kremle koruyun
- Suya girip çıktıktan sonra kremlerin suya dayanıklılık özelliği olsa bile yeniden krem sürün.



Çocuğunuzun sağlığı ve geliŐimi için dzenli Şekilde açık havaya çıkarmak önemlidir.

Cildi ve gözleri çok hassastır, güneşten korumanız çok önemlidir.



Siz ebeveynler için



- Çocuğunuza örnek olun
- Çocuğunuza verdiğiniz öğütleri siz de uygulayın
- Cildinizdeki değişiklikleri gözetleyin ve doktorunuza kontrol ettirin.

Önemli

- Çocuğunuzu asla arabada yalnız bırakmayın
- Güneş yanaklarından kaçının
- Olabildiğince gölgede kalmaya dikkat edin
- Çocuğunuzun yaşına uygun güneş kremi kullanın
- Güneş kremi açtıktan sonra en fazla 12 ay kullanabilirsiniz.



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD 01 Ne 10 Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes



ligue vaudoise contre le cancer