



UN ESTIU AMB SALUT!

Els nadons i els infants durant els primers anys de vida són molt sensibles als efectes de les radiacions solars i als cops de calor, per això se'ls ha de protegir de l'exposició directa al sol i donar-los aigua perquè mantinguin una bona hidratació.

EL SOL

CONSELLS PREVENTIUS

- *Durant el primers mesos de vida, eviteu exposar-los a les radiacions directes del sol, encara que estigui ennuvolat i, sobretot, eviteu que els toqui el sol directament sobre el cap, sobretot menors de 6 mesos.*
- *Eviteu sortir a passejar les hores de més calor del dia, quan la intensitat de les radiacions solars és més alta, entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda. Si esteu a l'aire lliure busqueu espais d'ombra. En el cotxe eviteu el sol directe utilitzant cortines parasol.*
- *Recordeu, que els infants petits, amb l'arribada de la calor i la pujada de les temperatures durant els mesos d'estiu, estan especialment exposats a patir cops de calor i deshidratació. Els infants tenen una menor capacitat d'expressar la set; per tant, és important tenir-ho en compte i oferir-los aigua perquè estiguin hidratats.*
- *Els infants, quan estiguin al sol, sempre han d'estar protegits amb roba i portar el cap tapat amb un barret que els protegeixi les orelles i el clatell.*
- *Es recomana que el factor de protecció solar (FPS) per als nens majors de 6 mesos, sigui com a mínim de 50. Com més elevat és, més protecció proporciona. Ens hem de fixar que a la etiqueta surtin les lletres UVA dins d'un cercle que significa que també filtra l'UVA.*
- *Com aplicar la crema solar en nens: Fes-la servir cada dia quan estiguin a l'aire lliure, fins i tot per un curt període de temps, cobreix tota la pell estenent la crema, aplica la crema 30 minuts abans de sortir de casa, renova el protector solar cada hora i mitja, utilitza protector solar també en dies ennuvolats.*
- *Aquestes recomanacions són vàlides tant si esteu a la platja com a la muntanya.*