



BORAVAK DJECE NA SUNCU

Dječja koža je u razvoju te je mnogo ranjivija od kože odraslih, naročito kad je riječ o štetnom utjecaju UV-zraka. Obzirom da 80% zračenja primimo do 19 godine života postoji samo jedno rješenje: **zaštitite ih!**

- 1. Ne preporuča se boravak na otvorenom između 10 i 16 sati, jer su tada sunčeve zrake najopasnije.**
- 2. Zaštitite bebe i malu djecu od sunca**
Bebe i djeca mlađa od tri godine ne smiju biti direktno izložena suncu -> moraju biti u hladu cijeli dan.
- 3. Djeca trebaju nositi suhu odjeću, koja dobro pokriva tijelo. Odjeća mora biti prozirna, pamučna i lagana te je važno birati tkanine svjetlijih boja. Obavezno je nošenje šeširića ili kape sa širokim obodom.**
Obzirom da se dijete tijekom igre znoji, stavite u djetetovu torbu dovoljno rezervne odjeće .
- 4. Ako kupujete djetetu sunčane naočale, kupujte one koje filtriraju UV zrake. Sunčane naočale moraju imati CE oznaku kategorije 3 i 4**
- 5. Ako koristite zaštitne kreme za kožu Vašeg djeteta , one trebaju imati samo visoku i vrlo visoku zaštitu.**
- 6. Važno je osigurati dovoljan unos tekućine te poticati dijete da što više pije.**

Stariju djecu naučiti da promatraju svoju sjenu te da u vrijeme kada mu je sjena kratka traži zaklon u hladu.

Nadamo se da će navedeni savjeti pomoći u zaštiti kože Vašeg djeteta od štetnog djelovanja UVB i UVA zraka (odgovornih za opekline, starenje kože i druga oštećenja kože).