

Sonnenschutz bei Kindern

Kinderhaut ist besonders empfindlich und braucht im Sommer guten Schutz vor UV-Strahlung.

02



Schatten

- @ Direkte Sonne möglichst zwischen 11 und 15 Uhr meiden.
- @ Aktivitäten draussen eher am Morgen oder später am Nachmittag planen.
- @ Babys und Kleinkinder möglichst im Schatten halten.



Besonders wichtig bei Babys

- @ Babys im ersten Lebensjahr keiner direkten Sonne aussetzen.
- @ Schatten und Kleidung sind der wichtigste Schutz.
- @ Sonnencreme trotz Schatten auf unbedeckte Haut auftragen.



Kleidung

- @ Sonnenhut mit Nackenschutz tragen.
- @ Schultern mit T-Shirt oder UV-Shirt bedecken.
- @ Beim Baden UV-Schutzkleidung verwenden.
- @ Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen.



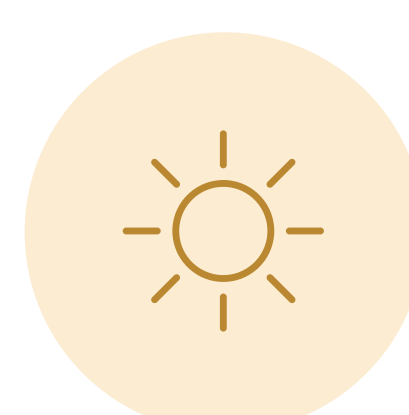
Achtung

Auch bei bewölktem Himmel wirkt UV-Strahlung. Wasser, Sand und Berge verstärken die Sonneneinstrahlung zusätzlich.



Sonnencreme

- @ Sonnencreme mit LSF 50 verwenden.
- @ Auf Schutz gegen UVA und UVB achten.
- @ Grosszügig auftragen.
- @ Vor dem Aufenthalt draussen eincremen.
- @ Nach dem Baden, Schwitzen oder Abtrocknen erneut eincremen.



Was tun bei Sonnenbrand?

Leichter Sonnenbrand

- @ Sofort aus der Sonne gehen.
- @ Haut mit Temperatur von 15-20°C kühlen (nicht eiskalt).
- @ Ausreichend trinken.
- @ Weitere Sonne vermeiden.



Ärztlich abklären lassen bei:

- @ Babys unter 1 Jahr
- @ Blasenbildung
- @ starken Schmerzen
- @ Fieber, Erbrechen oder starker Müdigkeit
- @ grossflächigem Sonnenbrand



Merkhilfe

Schatten – Kleidung – Sonnencreme – Trinken