

PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE! August 2021



Material adresat populației generale

**Încurajați copiii să se joace la umbră
între orele 10.00-16.00.**

Nu țineți copiii mai mici de 6 luni direct în soare!



Acordați atenție deosebită protejării copiilor.
Pielea lor este mult mai sensibilă decât cea a adulților.

Încurajați copilul să poarte pălărie cu boruri care să umbrească fața și gâtul, ochelari de soare cu protecție UV.

Soarele poate cauza arsuri temporare, dar dureroase ale suprafeței oculare. Învățați copilul să nu privească direct în soare, deoarece poate cauza lezare oculară permanentă.



Aplicați pe pielea copilului creme cu factor de protecție mare chiar și în zilele înnorate. Repetați operațiunea de mai multe ori pe parcursul zilei. Acordați o atenție specială aplicării în zona gâtului și umerilor.

Arsura solară crește riscul de cancer de piele mai târziu în viață!



Acordați atenție sporită hidratării copilului în lunile de vară

Aportul de lichide recomandat/zi:

- 1-3 ani 1 litru
- 4-8 ani 1,2 litri
- 9 ani + 1,5 litri



Semne ale deshidratării la copii

- Uscăciunea gurii
- Lacrimi puține sau absente când plâng
- Ochi înfundați
- La sugari, fontanela înfundată
- Piele uscată, rece
- Iritabilitate
- Somnolență, amețeală

