



Słońce, słońce, świeć na mnie

W ten sposób dzieci mogą w bezpiecznie cieszyć się słońcem

Dzieci są bardziej narażone na podrażnienia słoneczne niż dorośli. Dlatego należy szczególnie uważać, aby chronić je przed słońcem. Na Islandii ochrona przed słońcem jest bardzo ważna, szczególnie między miesiącami od kwietnia do września. Kiedy słońce wykazuje największą aktywność tj. o godzinie 13:00, to najbardziej niebezpieczne promienie UV występują już między godziną 10:00 a 16:00.



Lista kontrolna dla rodziców:

- ♥ Dbamy o to, aby dzieci nosiły odzież zakrywającą ramiona, klatkę piersiową, ręce i nogi.
- ♥ Zawsze dbamy o to, aby wszystkie dzieci nosiły kapelusiki lub czapeczki przeciwsłoneczne i z okularami przeciwsłonecznymi.
- ♥ Stosujemy krem przeciwsłoneczny o SPF 30-50 + przed wyjściem na zewnątrz zarówno PRZED i PO południu oraz w razie potrzeby.
- ♥ Stosujemy filtry przeciwsłoneczne na wszystkie obszary, które nie są zakryte ubraniem, takie jak: twarz, uszy, szyja, tył dłoni, ewentualnie skóra głowy.
- ♥ Przypominamy dzieciom o zabawie w cieniu.
- ♥ Pamiętamy, że światło słoneczne może przenikać przez chmury, również wtedy dbamy o ochronę przed słońcem, pomimo tego zachmurzenia.
- ♥ Pamiętamy, że promienie słoneczne odbijają się od wody i piasku.
- ♥ Dbamy o to, aby dzieci piły wystarczającą ilość wody podczas i po przebywaniu na słońcu na świeżym powietrzu.
- ♥ Sami dajemy dobry przykład, chroniąc się przed słońcem.