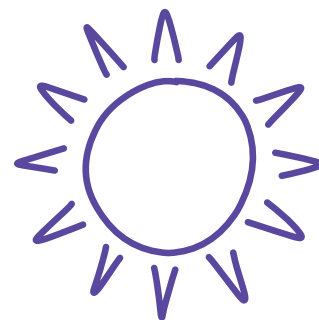


# PROTECCIÓ SOLAR INFANTS DE 6 A 12 ANYS



Entre els 6 i els 12 anys, els infants passen moltes hores a l'aire lliure fent esport, jugant, anant d'excursió o gaudint de la platja i la piscina. Tot i que són més autònoms, la seva pell continua sent sensible a la radiació solar i necessita protecció.

Les cremades solars durant la infància augmenten el risc de problemes cutanis en l'edat adulta. Per això és important que els infants aprenguin hàbits saludables de protecció solar que els acompanyin tota la vida.

## QUAN FAN ESPORT O ACTIVITATS A

### L'AIRE LLIURE

Abans de sortir:

- Aplicar protector solar.
- Posar una gorra si l'activitat ho permet.
- Ensenyar-los a cercar zones d'ombra durant els descansos.

Assegurar una bona hidratació abans, durant i després de l'activitat física.

### A LA PLATJA I A LA PISCINA

- Aplicar la crema solar abans d'arribar.
- Renovar-la periòdicament.
- Fer descansos a l'ombra.
- Utilitzar roba amb protecció solar si passen moltes hores dins l'aigua.
- No confiar en el para-sol com a única protecció

#### Fomentar l'autonomia

Entre els 6 i els 12 anys, els infants poden començar a participar activament en la seva pròpia protecció solar.

Podeu ensenyar-los a:

- Reconèixer quan fa molta calor.
- Posar-se gorra abans de sortir.
- Avisar quan necessiten aigua.
- Aplicar-se la crema solar amb supervisió adulta.

Aquests aprenentatges afavoreixen hàbits saludables que mantindran durant l'adolescència i la vida adulta.



Contactau amb un professional sanitari si l'infant presenta:

- Cremades importants o amb ampolles.
- Febre després de l'exposició solar.
- Mareig o mal de cap intens.
- Signes de deshidratació.
- Malestar general important.

# LES 5 REGLES D'OR DE LA FOTOPROTECCIÓ

1

## **Evitar les hores de màxima radiació**

Sempre que sigui possible, limitau les activitats a l'aire lliure entre les 11 h i les 16 h, especialment durant l'estiu. Si heu d'estar a l'exterior durant aquestes hores, incrementau les mesures de protecció.

2

## **Cercar sempre l'ombra**

L'ombra és una de les formes més eficaçes de protecció solar. A la platja, la piscina o durant les excursions:

- Feis pauses freqüents a zones ombrejades.
- Utilitzau para-sols, tendals o arbres.
- Recordau que la radiació també es reflecteix a l'aigua, l'arena i altres superfícies.

3

## **Vestir adequadament**

- Samarretes lleugeres de màniga curta o llarga.
- Gorra o capell que protegeixi la cara i el clatell.
- Ulleres de sol homologades amb filtre UV.
- Per a activitats aquàtiques, es poden utilitzar camisetes amb protecció solar.



4

## **Utilitzar protector solar**

- Aplicar-lo 15-30 minuts abans de sortir de casa.
- Cobrir totes les zones exposades.
- Renovar-lo cada dues hores.
- Tornar-lo a aplicar després del bany, de la suor intensa o d'eixugar-se amb la tovallola.



5

## **Hidratació freqüent**

Beure aigua sovint



## **Protegir-se del sol es un hàbit saludable.**

La protecció solar no consisteix només a posar-se crema. La combinació d'ombra, roba, gorra, ulleres de sol, hidratació i protector solar és la millor manera de cuidar la pell dels infants.