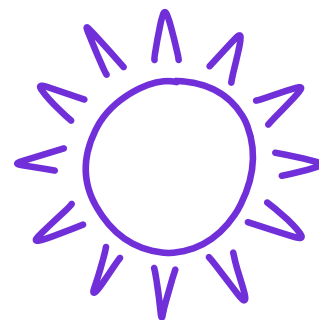


# PROTECCIÓ SOLAR INFANTS DE 3 A 6 ANYS



Entre els 3 i els 6 anys, els nens passen moltes hores jugant a l'aire lliure. La seva pell continua sent més sensible que la dels adults i les cremades solars durant la infància augmenten el risc de problemes cutanis en el futur. La pell té memòria i des que naixem començam a rebre radiació. La suma de tanta radiació al llarg de la vida passa factura; el més important és protegir la nostra pell del sol tant a l'hivern com l'estiu i fins i tot en els dies ennuvolats, per a evitar cremades solars. La millor manera de protegir-los és combinar ombra, roba adequada i protector solar.

## A LA PLATJA I A LA PISCINA

- Aplicar protector solar encara que l'infant estigui sota el para-sol.
- Utilitzar una samarreta amb protecció solar o un banyador que cobreixi bona part del cos.
- Fer pauses freqüents a l'ombra.



## DIES ENNIGULATS: TAMBÉ CAL PROTEGIR-SE

Encara que no faci sol o sembli que fa menys calor, la radiació UV travessa els núvols. Per això és important mantenir les mesures de protecció també els dies ennigulats.



**Donar exemple:** Els infants aprenen observant. Si els adults utilitzen crema solar, cerquen l'ombra i duen capell, serà més fàcil que els infants incorporin aquests hàbits saludables.



Contactau amb un professional sanitari si l'infant presenta:

- Cremades amb ampolles.
- Mal de cap intens o mareig després de l'exposició al sol.
- Febre.
- Somnolència o irritabilitat importants.
- Signes de deshidratació.

# LES 5 REGLES D'OR DE LA FOTOPROTECCIÓ

1

## **Evitar las horas de màxima radiació.**

Entre les 11 i les 16 hores el sol és més intens. Planificau les activitats a l'aire lliure a primera hora del matí o a darrera hora del capvespre.

2

## **Cercar sempre l'ombra**

Els para-sols, arbres o porxos ajuden a reduir l'exposició solar, però no eliminen completament la radiació UV. Cal recordar que la radiació es pot reflectir a l'arena, aigua...



3

## **Vestir adequadamente**

- Roba lleugera que cobreixi les espatlles
- Ulleres de sol amb filtre UV homologat
- Capell que protegeixi cara, orelles i clatell.



4

## **Utilitzar protector solar SPF50+**

- Aplicar 15-30 minuts abans de l'exposició solar
- Cobrir totes les zones exposades: cara, orelles, coll, braços, cames, mans i peus.
- Renovar cada dues hores i sempre després del bany o de jugar amb aigua.



5

## **Hidratació freqüent**

Oferir aigua sovint durant les activitats a l'aire lliure, encara que no tinguin set. Els infants es poden deshidratar amb facilitat durant els dies calorosos.



La millor crema solar és l'ombra  
La crema solar és important, però no substitueix la roba, el capell ni evitar les hores de màxima radiació solar. La combinació de totes aquestes mesures és la forma més efectiva de protegir els infants.