

ZAŠTITA OD SUNCA ZA DJECU

Boravak djece na otvorenom tijekom ljetnih mjeseci ima važan utjecaj na zdravlje samo uz pravilno korištenje svih blagodati tih mjeseci (Sunce, more, toplina...). Izlaganje suncu je potrebno kako bi se u koži stvarao vitamin D koji je nužan za normalan rast i razvoj kostiju uz brojne druge povoljne učinke na zdravlje. Svi za život trebamo sunčevu svjetlost, ali previše sunca također može biti i opasno. Neželjene posljedice (melanomi, promjene na koži...) izlaganja štetnim UV zračenjem mogu biti spriječene jednostavnim mjerama zaštite od sunca.

PREPORUKE ZA BORAVAK NA OTVORENOM TIJEKOM LJETNIH MJESeci:

- S obzirom na vremenske uvjete, ne preporuča se boravak na otvorenom između 11:00-16:00 sati zbog štetnog utjecaja sunčevih UV-zraka.
- Dužina boravka na suncu ovisi o starosti djeteta (mlađe djetete smije boraviti vrlo kratko na suncu).
- Djecu treba zaštititi primjerenom odjećom- odjeća mora biti prozirna, pamučna, lagana, obavezna zaštita šeširićima ili kapama.
- Boraviti u hladu što je više moguće.
- Izložene dijelove tijela potrebno je namazati zaštitnom kremom za sunčanje **(redovito, pravilno)**.
- Izlaganje suncu treba činiti postepeno (prvo kraći interval, kasnije malo duži).
- Redovita nadoknada tekućine-poticati dijete da pije čim više tekućine jer on sam često zaboravi na osjet žeđi.
- Važnost zdrave prehrane, prehrana neka obiluje karotenoidima (narančasto voće i povrće).
- Starije djetete naučiti da promatra svoju sjenu, te da u vrijeme kad mu je sjena kratka traži zaklon u hladu.

KAKO ZAŠTITI DJEČJU KOŽU OD SUNCA?

Rizik za oštećenje kože uzrokovanog suncem znatno je veći kod djece nego kod odraslih jer su djeca više izložena suncu, te su im koža i imunološki sustav zbog svoje „nezrelosti“ pojačano osjetljiviji. Dječja je koža čak 5 puta tanja od kože odraslih. Iz tog razloga kožna barijera je slabija, te štetne zrake prodiru dublje i brže u slojeve kože te tako uzrokuju oštećenja. Također, dječja koža sadrži manje melanina (koži daje pigment).



- **KREME ZA SUNČANJE:**

Izložene dijelove kože djeteta potrebno je zaštititi kremom za sunčanje koja sadrži mineralne filtere za zaštitu od UV zračenja (titanov dioksid i cinkov oksid). Takve kreme se puno teže razmazuju i ispiru, a tokom nanošenja ostavljaju vidljiv bijeli trag na koži. krema za sunčanje mora biti provjerena i prilagođena djetetovoj koži. Koristiti kreme s SPF 30 i SPF 50-takve kreme odbijaju do 98% zraka. Preporuka je koristiti kreme koje ne sadrže parabene, mirise niti bojila, te koje štite od UVA i UVB zraka.

BORAVAK U HLADU I OBLAČNO VRIJEME NE PRUŽAJU DOVOLJNU ZAŠTITU OD SUNCA, BUDUĆI DA OBLACI PROPUŠTAJU I DO 95% UV ZRAČENJA!

80%

UV zračenja primimo do 18 godine života.



DJECA I SUNCE: osjetljiva koža koja treba zaštitu

Dječja koža je u razvoju te je mnogo ranjivija od kože odraslih, naročito kada je riječ o štetnom utjecaju UV-zraka. **Postoji samo jedno rješenje: zaštitite ih!**



Najvažniji savjet: ako je tvoja sjena veća od tebe, onda možeš ići na sunce. Ako nije, ostani se igrati ili odmarati u hladu.



Opres: djecu od sunčevih zraka najbolje štiti suha odjeća, koja temeljito prekriva tijelo.



Najvažniji savjet: zašto ne uzeti knjigu u hlad i čitati s mamom!? Uživaj u suncu, ali zapamti da ne smiješ pretjerati!

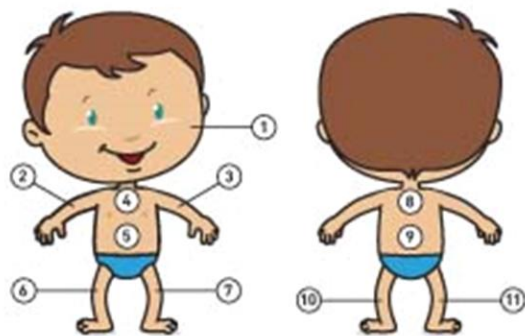


Koristiti proizvod za zaštitu od sunca i redovito ponavljaj nanošenje. Opres: smanjiš li dozu, smanjit ćeš i razinu zaštite.



Prikazanu razinu zaštite zadržat ćeš ako naneseš dovoljnu količinu proizvoda:

- Dužina 1 prsta na zonu I.
- Dužina 2 prsta na svaku od zona od 2 do 11.



Zaštitite svoju kožu od sunca!

Dnevno pratite UV indeks

UV indeks

UV indeks je mjera koja se izražava u brojevima od 1 do 11, a pokazuje stupanj opasnosti od UV zračenja. Opasnost je veća što je UV indeks viši.

SPF faktor

SPF faktor (eng. *Sun Protection Factor*; fotozaštitni faktor), opisuje stupanj učinkovitosti fotozaštitnog sredstva u zaštiti od UVB zračenja. SPF faktor se iskazuje brojčano, od 2 do 50+.

UVA

Oznaka na fotozaštitnom sredstvu da sadrži zaštitu od UVA zračenja. Svako fotozaštitno sredstvo trebalo bi imati istaknutu i ovu oznaku.

PREPORUKE ZA FOTOZAŠTITU S OBZIROM NA VISINU UV INDEKSA

UV INDEKS 1 2

NISKA OPASNOST od UV zračenja. Bezbrizno boravite na otvorenome!

UV INDEKS 3 4 5

UMJERENA OPASNOST od UV zračenja. Mala djeca mogu dobiti opekline za 20 minuta.

UV INDEKS 6 7

VISOKA OPASNOST od UV zračenja. Djeca i osobe s osjetljivom kožom mogu dobiti opekline za manje od 20 minuta.

UV INDEKS 8 9 10

VRLO VISOKA OPASNOST od UV zračenja. Djeca i osobe s osjetljivom kožom mogu dobiti opekline za 10 minuta!

UV INDEKS 11

EKSTREMNO VISOKA OPASNOST od UV zračenja. Djeca i osobe s osjetljivom kožom mogu dobiti opekline za manje od 5 minuta.

STAVITE ŠEŠIR SA ŠIROKIM OBRDOM, SUČANE NADČALE I ZAŠTITNU ODJEČU

MAKSIMALNO IZBEGAVAJTE BORAVAK NA OTVORENOM (10/11-14h)

NANESITE ZAŠTITNA SREDSTVA SA SPF FAKTOROM VEĆIM OD 30