

SONNENSCHUTZ BEI KINDERN

- Aufenthalt so viel wie möglich im **Schatten**.
Dies gilt vor allem für **Neugeborene** und für **Säuglinge bis zu einem Alter von 6 Monaten**, die vor dem direkten Sonnenlicht geschützt werden müssen.
- **Kein Aufenthalt in der Sonne von 10 Uhr bis 16 Uhr**, die Sonne ist am stärksten und die ultravioletten (UV) Sonnenstrahlen sind am intensivsten vor allem im Zeitraum von 12 Uhr bis 14 Uhr.
- Schutz der Haut durch kühle und bequeme, nicht lichtdurchlässige **Kleidung, die den Körper bedeckt**. Eventuell Tragen einer Kleidung mit UV-Schutz.
- Tragen eines **Hutes**, der Gesicht, Ohren und Nacken schützt.
- Tragen von angepassten **Sonnenbrillen mit UV-Schutz**.
- Anwendung einer **Sonnenschutzcreme, die vor UVB und UVA Strahlen schützt**:
 - **Auftragen auf Gesicht, Ohren, Nacken, Arme, Handrücken, Beine, Fußrücken und, wenn sie nicht bedeckt sind, auf Brustkorb, Bauch und Rücken.**
 - Auftragen **10-15 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien** und **erneutes Auftragen alle 2 Stunden**, vor allem bei längeren Aufenthalten im Freien **und nach jedem Baden** im Schwimmbad oder im Meer.
 - Aufmerksame Beobachtung, ob sich Vorboten eines Sonnenbrandes zeigen (Rötung und Überwärmung der Haut). In diesem Fall Kind sofort in den Schatten bringen, die Haut kühlen und mehrmals täglich Neoviderm Creme oder Connettivina Creme auftragen oder mit VEA Spray besprühen.
- **Viel trinken!**