



يمكنك تنزيله من خلال الموقع التالي:
www.kinderkinder.dguv.de

النص: جيزا فريتس، إدارة التحرير KinderKinder
الرسوم التوضيحية آنا-لينا كولير

الوقاية من أشعة الشمس - فلنكن حذرين!

جلد الأطفال أكثر حساسيةً بكثير من جلد البالغين.
ويجب أن يكون محميًا من أشعة الشمس بشكل جيّد جدًا.

الوقاية من خلال الملابس

الوقاية من أشعة الشمس من خلال الملابس فعالة وسهلة. تغطي ملابس الوقاية من الشمس أكبر جزء ممكن من الجسم.

طاقية أو وشاح مع مظلة وحامي الرقبة. الوجه، والرقبة، والأذنان جميعها حساس بشكل خاص.

قميص بأكمام طويلة أو تي شيرت

الأقمشة المنسوجة بشكل غير متسع ومفصلة بطريقة واسعة

الأحذية التي تغطي القدم إلى حد كبير - بما في ذلك الجزء الخلفي من القدم والكعب

لسروال الطويل أو التنورة الطويلة بقدر الإمكان

بالإضافة إلى ذلك: كريمات الوقاية من أشعة الشمس

يتم وضع كريمات الوقاية من الشمس على جميع الأجزاء المكشوفة من الجسم. يقوم الآباء بوضع الكريم لأطفالهم قبل الذهاب لرياض الأطفال. وستتم إعادة وضع الكريم في رياض الأطفال.

الكثير يساعد كثيرًا - وضع كريم الحماية من أشعة الشمس بكثافة وانتظام

اختيار عامل الحماية من أشعة الشمس ذي درجة عالية (عامل الحماية من أشعة الشمس 50)

مقاوم للماء ودون مواد عطرية أو مواد حافظة

الجبين، والأذنان، والأنف، والشفتان، والذقن، والكتفان، والجزء الخلفي من القدمين جميعها بمثابة «شرفات شمسية» - فيجب دهنها بالكريم جيدًا للغاية



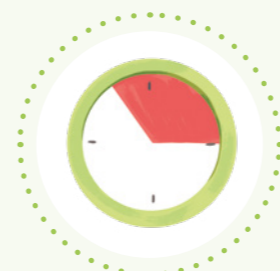
الأماكن المظللة: توفر الأشجار، والأشعة الشمسية، والمظلات الحماية. ويُعد التعرض لأشعة الشمس المباشرة بالنسبة إلى الأطفال حتى عام واحد من المحرمات. وأيضًا للأطفال الأكبر سنًا: يجب تجنب أكبر قدر ممكن من الشمس الحارقة.



كلما ارتفع مؤشر الأشعة فوق البنفسجية، زاد خطر حروق الشمس. يمكنك العثور على المعلومات من خلال: www.bfs.de



توفر الغيوم حماية خادعة: فعندما تكون السماء مليدة بالغيوم، يخترق الجلد ما يصل إلى 80 في المائة من الأشعة فوق البنفسجية.



مهم: تجنب أشعة الشمس في فترة منتصف النهار بين الساعة 11 صباحًا و3 مساءً بقدر الإمكان.



النظارات الشمسية إذا كانت فقط ضد الكسر، فهي تتمتع بحماية من الأشعة فوق البنفسجية ذات 400 وتطابق معيار الاتحاد الأوروبي 12312-1.



وفي حالة ارتداء ملابس الوقاية من الشمس الخاصة، انتبه إلى ختم الفحص "UV-Standard 801".