

Güneş koruması, biz dikkat ederiz!

Çocukların cildi, yetişkinlere göre çok daha hassastır.
Güneşten çok iyi şekilde korunmalıdır.

İNDİRMEK İÇİN:
www.kinderkinder.dguv.de

Metin: Gesa Fritz, Redaksiyon KinderKinder
Çizim: Anna-Lena Kühler

Kıyafetler korur

Kıyafetler ile güneş koruması etkili ve basittir. Güneşe uygun kıyafetler vücudun mümkün olduğu kadar çok kısmını kaplar.

Uzun kollu Shirt
veya T-Shirt

Sıkı dokunmuş
ve bol kesimli
kumaşlar

Mümkün olduğu
kadar **uzun pantolon**
veya etek



Güneş siperliği ve ense koruması olan **şapka veya örtü**.
Yüz, ense ve kulaklar özellikle hassastır

Ayak yüzünü ve topuğu da büyük ölçüde kaplayan **ayakkabılar**.

Ek olarak: Güneş kremi

Tüm açıkta kalan vücut kısımlarını güneş koruyucusu ile kremleyin. Ebeveynler çocuklarını kreşe getirmeden önce kremler. Kreşte kremleme tekrarlanır.

Çok yardımcı olur, güneş kremi bolca ve eşit miktarda uygulayın

Yüksek koruma faktörünü seçin (LSF 50)

Suya dayanıklı, koku ve koruyucu madde içermeyen



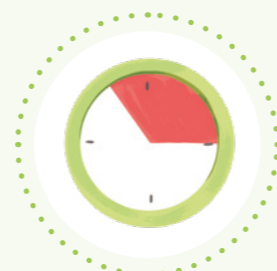
Alın, kulaklar, burun, dudaklar, çene, omuzlar, ayak üstleri **güneş teraslarıdır**, buralar iyice kremelenmelidir.



Özel güneşten koruma kıyafetlerinde "UV-Standard 801" kontrol etiketine dikkat edin.



Güneş gözlüğü sadece kırılmaz ise, 400'lük UV koruması varsa ve AB'nin 12312-1 normlarına uygunsuzsa.



Önemli: 11.00 ve 15.00 saatlerinde öğlen güneşinden mümkün olduğunca kaçın.



Bulutlar aldatıcı bir koruma sağlar: Kapalı gökyüzünde halen UV ışınlarının yüzde 80'i cilde ulaşmaya devam eder.



UV endeksi ne kadar yüksek ise, güneş yanığı tehlikesi de o derecede artar. Bilgi için: www.bfs.de



Gölgelik yerler: Ağaçlar, güneş tenteleri ve şemsiyeler koruma sağlar. Bir yaşına kadar olan çocuklar için doğrudan güneş ışığı çok sakıncalıdır. Yaşça büyük çocuklar için de: Doğrudan yoğun güneşten mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.