

Merkblatt Sonnenschutz

Grundsätzliches:

Die Sonne tut uns gut. Sie ermöglicht Leben, gibt Wärme und erfüllt uns mit Freude und Wohlbehagen!

Doch die Sonne birgt auch Gefahren.

Kinderhaut und Augen sind noch sehr empfindlich. Eigenschutz gegen die UV-Strahlen entwickelt sich erst in den ersten Lebensjahren.

Jeder einzelne Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken!

Achtung bei Sonneneinstrahlung im Auto.

Im Freien

- Kleinkinder unter einem Jahr sollten gar keinen direkten Kontakt mit der Sonne haben
- insbesondere während der Mittagszeit (11-15 Uhr) sich nicht im Freien aufhalten
- sich mit Kindern im Schatten aufhalten

Sonnenschutzmittel

- unbedeckte Hautstellen mit altersgerechter Sonnencreme schützen und grosszügig auftragen: Idealerweise 2x hintereinander
- Sonnenschutzmittel mindestens LSF 30 oder höher mit UVA und UVB Signet
- wasserfeste Produkte nach dem Baden oder Abreiben erneut auftragen
- abends die Sonnencreme abwaschen

Sonnenschutz

- Hut und Sonnenbrille anziehen
- es gibt spezielle Kleidung mit speziellem UV-Schutz oder darauf achten, dass die Kleidung aus dicht verarbeiteten künstlichen Fasern besteht
- kräftige Farben sind besser als Weiss- und Pastell-Töne
- dies gilt auch für Sonnenschirme und Sonnensegel