

## Proteggero i miei bambini piccoli dal sole e dal caldo

**È essenziale proteggere neonati e bambini dai raggi del sole e dal forte caldo.**

### **Come posso proteggere il mio bambino dal forte caldo ?**

Eviti le passeggiate durante le ore più calde, in particolare per i lattanti con meno di un anno di età

Se deve uscire, vesta poco il suo bambino, con indumenti ampi, dai colori chiari, senza dimenticare il cappellino.

Non lo lasci mai solo nell'auto o in una stanza poco ventilata, neanche per un breve periodo.

Porti con sé quantità sufficiente di acqua per qualsiasi spostamento in auto.

A casa, gli lasci addosso solo il pannolino, in particolare quando dorme. Niente pigiama.

Mantenga umidi i suoi vestiti, gli nebulizzi dell'acqua sul viso e su gambe e braccia con un nebulizzatore o uno spray ad acqua.

Gli faccia fare dei bagni durante la giornata (la temperatura del bagnetto per i neonati deve sempre aggirarsi intorno ai 36-37°). Il bambino si rinfrescherà man mano che si abbasserà la temperatura del bagno.

Lo faccia bere regolarmente, più del normale, e in maggior quantità.

Oscuri le finestre esposte al sole durante la giornata.

Aeri le stanze, salvo se la temperatura esterna è superiore a quella interna.

Per il bambino eviti le creme solari e preferisca un latte idratante.

### **Come proteggere i bambini più grandi?**

Non faccia fare loro sforzi intensi o attività sportive nelle ore più calde.

Li faccia uscire nelle ore meno calde.

Li faccia giocare in spazi freschi o sempre ombreggiati, oppure in un luogo fresco con un clima possibilmente inferiore di 5° C rispetto alla temperatura ambiente. Non li lasci mai giocare sotto una vetrata.

Faccia fare loro regolarmente docce o bagni freddi.

### **Come devo comportarmi al sole?**

Il sole picchia anche quando non fa caldo e il cielo è nuvoloso.

Non si lasci ingannare dalla posizione geografica: il sole è pericoloso tanto al nord quanto al sud.

Vesta i bambini con indumenti ampi, leggeri, dai colori chiari, che coprano le parti della pelle esposte al sole, con un ampio cappello.

Utilizzi abbondantemente la crema solare (indice di protezione elevato) o il latte idratante, da riapplicare ogni 2 ore.

Faccia portare loro dei veri occhiali da sole. Le semplici lenti colorate in plastica non forniscono alcuna protezione per gli occhi.

La maggior parte degli ombrelloni impediscono l'esposizione diretta, ma non proteggono dal calore, né sono efficaci per filtrare tutti i raggi del sole.

### **Quali segni mi dovrebbero preoccupare?**

La febbre, soprattutto se forte: 40° C.

Il pallore.

La sonnolenza.

Un'agitazione insolita.

Una sete intensa con perdita di peso.

### **Come devo reagire se il mio bambino non si sente bene?**

Metta il bambino in una stanza fresca.

Gli dia subito e regolarmente da bere.

Gli faccia abbassare la febbre con un bagno di due gradi inferiore alla temperatura corporea.

Si rivolga subito al medico.

In caso di perdita di conoscenza, o di rifiuto o impossibilità di bere, di colore anormale della pelle, di febbre superiore a 40° C, chiami subito il pronto soccorso digitando il 118.

### **Come scegliere una crema o un latte solare ?**

I prodotti solari forniscono un indice di protezione SPF (sun protection factor), ossia, in italiano, l'FPS (fattore di protezione solare).

Questo indice indica l'intensità della protezione dai raggi UVB, la causa principale dei colpi di sole e di vere e proprie ustioni cutanee.

Vi sono 4 classi di protezione:

- \* Protezione bassa: SPF da 6 a 10.
- \* Protezione media: SPF da 15 a 25.
- \* Protezione alta : SPF da 30 a 50.
- \* Protezione molto alta : SPF 50+.

La dicitura "schermo totale" è stata eliminata a partire dal 2000 in quanto non esiste una protezione al 100%. Per i bambini è indicata una protezione molto alta. I prodotti solari sono consigliati nella maggior parte dei casi, in particolare per le pelli chiare. Anche gli UVA sono nocivi, in quanto invecchiano la pelle e aggravano gli effetti degli UVB.

Attenzione: non dimentichi che un prodotto di protezione solare ha una ciclo di vita limitato, una volta aperto. Questo ciclo è indicato sul flacone.

È essenziale proteggere neonati e bambini dai raggi del sole e dal forte caldo.

Eviti di uscire al sole tra le 11:00 e le 16:00, periodo in cui i raggi solari sono verticali e vengono poco filtrati dall'atmosfera. Per i bambini, preferisca le creme o il latte solare della farmacia.

*Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.*

## **Informazioni relative al documento**

Data di creazione: **30/04/10**