

**Bir çocuğun yaşı ne kadar küçükse, güneşe ve sıcaklığa karşı da o kadar hassas olur ve güneş çarpması, güneş yanıkları veya sıvı eksikliği tehlikesi o kadar büyük olur. Aşağıdaki tavsiyeler çocuğunuzu korumada size yardımcı olur:**

Bebekler doğrudan güneş ışığına maruz bırakılmamalıdır. Çocukların derileri daha hassastır. Çocukluk çağında sıkça meydana gelen güneş yanıkları ileride oluşacak bir cilt kanseri riskini artırır.

Çocuklar, günün en sıcak olduğu zamanlarda mümkün olduğunca gölgede veya kapalı alanlarda (özellikle bebekler) bulunmalıdır ve çok fazla hareket etmemelidirler.

Açık renkli ve örn. pamuk gibi hafif kumaşlardan yapılmış bol elbiseler giyilmesine dikkat edin. Kenarları geniş olan ve enseyi de koruyan şapkaları da unutmayın.

Suya dayanıklı ve güneşten koruma faktörü yüksek güneş kremi kullanın. Krem cilde zamanında sürülmelidir, yani dışarıya çıkmadan en az 20 dakika önce.

Çocuğunuzun, kendisi istemese de, düzenli olarak serin (soğuk değil) içecekler (maden suyu, soğuk meyve çayı veya meyve suları) içmesini sağlayın.

Üç büyük öğün yerine, çocuğunuzun mümkün mertebe az yağlı, sindirimi kolay gıdaları bir çok küçük öğünler şeklinde tüketmesini sağlayın. Tüm yiyeceklerin serin bir şekilde saklanmasına ve taze tutulmasına dikkat edin.

Yatarken çocuğunuzun üzerini hafifçe örtün. Eğer hava çok sıcaksa bir çocuk bezi veya külot yeterlidir.

Serinlemesi için çocuğunuzu yıkayın, ama çok soğuk suyla değil. Su, vücut sıcaklığından sadece 1°C veya 2°C daha soğuk olmalıdır.

İçeriye yeterince havalandırın. Güneş ışığına maruz kalan pencerelerin jaluzilerini, panjurlarını ve perdelerini kapatın.

A raba ile çıkılacak yolculuklarda çocuğunuz için daima yeteri kadar su yanınıza alın ve kısa süreliğine de olsa çocuğunuzu aracın içinde yalnız bırakmayın!

## ALARM İŞARETLERİ

Bir "güneş çarpması" belirtisi (baş ağrısı, mide bulantısı, halsizlik, solgunluk) gördüğünüzde çocuğunuzu serin, gölgeli ve sakın bir odaya götürün ve bir şeyler içmesini sağlayın. Kusma, ateş, huzursuzluk, kuvvetli baş ağrısı veya çocuğun sıvı içmemesi halinde bir doktora danışın veya itfaiyeyi arayın.

**İtfaiye acil 112, Sağlık Sigortaları Doktorlar Birliği'nin acil servisi 22 80 22**

Daha fazla bilgi için [www.hamburg.de/gesundheit](http://www.hamburg.de/gesundheit)

Sağlık ve Tüketici Koruma Dairesi, Billstraße 80, 20539 Hamburg

Haziran 2014

