



© Sunny studio / shutterstock

Tipps für die Sommer-Zeit Für Babys und kleine Kinder

Eine Information für Mütter und Väter.
Geschrieben in Leichter Sprache.



Im Sommer scheint die Sonne oft sehr stark.
Dann ist der **Sonnen-Schutz** besonders wichtig.
Zum Beispiel: Für Babys und für kleine Kinder.

Denn es gibt viele Gefahren für die Kinder:

- Die Haut verbrennt schnell.
- Sie verlieren viel Flüssigkeit.
Wenn sie schwitzen.
- Sie können einen Hitze-Schlag bekommen.
 - Dann müssen sie sich übergeben.
 - Sie fühlen sich schwach.
 - Und sie sind sehr blass.



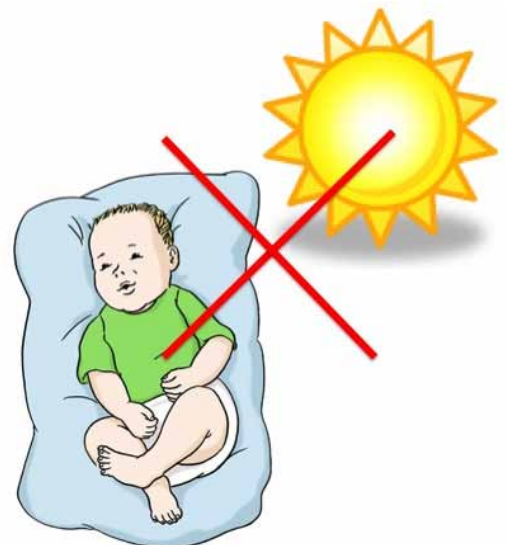
Diese Regeln können Ihre Kinder schützen:

**Gehen Sie mit Babys
nie ohne Sonnen-Schutz in die Sonne!**

Denn die zarte Haut verbrennt sehr schnell.
Die Haut wird dann rot.
Und tut sehr weh.

Wenn bei Kindern oft die Haut verbrennt.
Dann können sie **Haut-Krebs** bekommen.
Wenn sie erwachsen sind.

Haut-Krebs ist eine schwere Krankheit.
Menschen können an dieser Krankheit sterben.



Lassen Sie die Kinder in der Mittags-Zeit nicht in der Sonne spielen!

In der Mittags-Zeit ist die Sonne besonders stark.

Dann ist es wichtig:

Dass Ihr Kind im Schatten spielt.

Und dass es sich nicht zu sehr anstrengt.

Zum Beispiel:

- Beim Fußball spielen
- oder rum-toben.

Am besten ist es:

Wenn Kinder in der Mittags-Zeit im Haus bleiben.



Kinder sollen Sommer-Sachen an-haben!

Es ist wichtig:

Dass Anzieh-Sachen für den Sommer weit sind.

Dass sie helle Farben haben.

Und dass sie aus dünnem Stoff sind.

Zum Beispiel: aus Baum-Wolle.

Das ist ein dünner Stoff.

Ziehen Sie Ihrem Kind immer etwas auf den Kopf.

Wenn es in die Sonne geht.

Zum Beispiel:

- Eine Mütze,
- einen Hut,
- ein Kopf-Tuch.

Und achten Sie darauf:

Auch der Nacken muss immer bedeckt sein.



Kinder brauchen Sonnen-Schutz-Creme!

Cremen Sie Ihr Kind immer mit einer **Sonnen-Schutz-Creme** ein. Für Kinder gibt es extra **Sonnen-Schutz-Creme**:

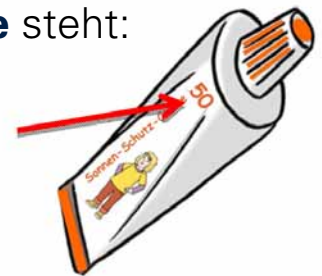
- Sie soll wasser-fest sein.
Das bedeutet:
Die Creme wäscht sich im Wasser nicht ab.
Wenn die Kinder baden wollen.
- Sie soll einen hohen Licht-Schutz-Faktor haben.
Das bedeutet:
Die **Sonnen-Schutz-Creme** muss die Haut besonders gut vor Sonne schützen.



Auf der Verpackung von der **Sonnen-Schutz-Creme** steht:
Wie hoch der **Licht-Schutz-Faktor** ist.
Das ist eine Zahl.

Zum Beispiel:

- Die Zahlen 6 oder 10.
Die **Sonnen-Schutz-Creme** schützt die Haut nur sehr wenig.
- Die Zahlen 15, 20 oder 25.
Die **Sonnen-Schutz-Creme** schützt die Haut gut.
- Die Zahlen 30 oder 50.
Die **Sonnen-Schutz-Creme** schützt die Haut sehr gut.



Je höher der **Licht-Schutz-Faktor** ist.
Umso besser sind die Kinder
vor den Sonnen-Strahlen geschützt.

Sie müssen Ihr Kind 20 Minuten vorher ein-cremen.
Wenn es nach draußen gehen will.

Kinder sollen viel trinken!

Geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken.
Auch wenn es nicht danach fragt.

Zum Beispiel:

- Wasser,
- kühlen Tee
- oder Obst-Saft mit Wasser.



Kinder sollen leichte Sachen essen!

Geben Sie Ihrem Kind viele kleine Portionen zu essen.
Weil das ist gesund.

Es ist schlecht:

Wenn Kinder zu viel auf-einmal essen.

Geben Sie Ihrem Kind leichte Sachen zu essen.

Zum Beispiel:

- Obst,
- Gemüse,
- Joghurt
- oder Müsli.



Die Sachen müssen immer frisch sein.

Stellen Sie das Essen immer da hin,
wo es kühl ist.

Damit es nicht schlecht wird.

So schlafen die Kinder im Sommer gut!

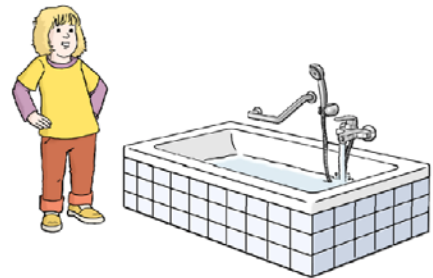
Decken Sie Ihr Kind im Sommer mit einer leichten Decke zu.
Bei sehr warmem Wetter:

- Ziehen Sie Ihrem Baby nur eine Windel an.
- Oder ziehen Sie Ihrem Kind nur eine Unter-Hose an.

Wenn es keine Windel mehr braucht.

Abkühlung im Sommer tut gut!

Baden Sie Ihr Kind im Sommer lau-warm.
Das Wasser darf nicht zu kalt sein.



Lassen Sie viel Luft in die Zimmer.

Zum Beispiel:

- Am frühen Morgen
- und am späten Abend.

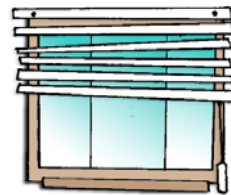


Machen Sie am Tag die Fenster zu.

Damit die Hitze nicht in die Zimmer kommt.

Schließen Sie zum Beispiel:

- Die Roll-Läden,
- die Fenster-Läden
- oder Vorhänge.



Darauf müssen Sie beim Auto-fahren im Sommer achten!

Nehmen Sie immer etwas zu trinken für Ihr Kind mit.

Wenn Sie mit dem Auto fahren.

Lassen Sie Ihr Kind **nie** allein im Auto.

Auch wenn Sie nur kurz weg-gehen.



Das sind die Alarm-Zeichen für einen Hitze-Schlag

- Ihr Kind bekommt Kopf-Schmerzen.
- Es ist sehr blass.
- Es geht ihm sehr schlecht.
- Manchmal muss Ihr Kind sich über-geben.

Dann bringen Sie Ihr Kind **sofort** in den Schatten.

Oder an einen kühlen Ort.

Legen sie ein feuchtes Tuch auf die Stirn.

Geben Sie ihm etwas zu trinken.



Bringen Sie Ihr Kind zum Arzt.

Oder rufen Sie den Rettungs-Dienst:

- Wenn sich das Kind über-geben muss.
- Wenn es Fieber bekommt.
- Wenn es nicht trinkt.



Das ist die **Notruf-Telefon-Nummer**

für den Rettungs-Dienst: **112**

Das ist die **Notruf-Telefon-Nummer**

für den Arzt: **22 80 22**



Die **Notruf-Telefon-Nummern** sind für ganz Deutschland gültig.

Wer die Tipps geschrieben hat:

Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz

Fachabteilung Gesundheitsdaten und Gesundheitsförderung

Billstraße 80

20539 Hamburg

E-Mail: gesundheitswegweiser@bgv.hamburg.de

Juni 2015



Mehr Tipps gibt es im Internet:

[www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung/
123046/sommerhitze-was-tun/](http://www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung/123046/sommerhitze-was-tun/)

Leichte Sprache

Den Text in Leichter Sprache hat **Leicht ist klar** geschrieben.

www.leicht-ist-klar.de



Diese Experten für Leichte Sprache haben die Texte geprüft:

Nina Rademacher und Daniel Lederer

Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung

Bremen e.V. gemalt von: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

© ClipArts

Das Europäische Zeichen für Leichte Sprache ist von:

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe