

Im dziecko jest młodsze, tym bardziej jest wrażliwe na upał i słońce, a tym samym istnieje większe zagrożenie doznania przez niego udaru słonecznego, oparzenia słonecznego lub odwodnienia. Poniższe zalecenia pomogą Państwu chronić dziecko:

Niemowlęta nie powinny być narażone na bezpośrednie oddziaływanie promieni słonecznych. Skóra dziecka jest wyjątkowo wrażliwa - częste oparzenia słoneczne w wieku dziecięcym zwiększają w późniejszym okresie ryzyko zachorowania na raka skóry.

W najgorętszym okresie dnia, dzieci powinny w miarę możliwości przebywać w cieniu lub wewnątrz budynków (szczególnie niemowlęta) i należy ograniczyć ich aktywność fizyczną.

Należy ubierać je w luźne ubrania w jasnych kolorach z lekkich materiałów, np. z bawełny. Nie należy zapominać o szerokim kapeluszu z zabezpieczeniem karku.

Należy używać wodoodpornego kremu do opalania z wysokim faktorem ochrony przeciwsłonecznej. Krem należy nanieść na skórę odpowiednio wcześniej - przynajmniej 20 minut przed wyjściem na zewnątrz.

Dziecku należy podawać regularnie zimne, ale nie za zimne napoje (wodę mineralną, zimne herbatki owocowe lub soki owocowe z wodą mineralną), również wtedy, gdy o nie nie prosi.

W miarę możliwości należy podawać swojemu dziecku lekkostrawne środki spożywcze, które zawierają niewielką ilość tłuszczu, i lepiej jest podawać kilka małych posiłków niż trzy duże. Proszę pamiętać również o tym, żeby dobrze schładzać wszystkie artykuły spożywcze i utrzymywać je w stanie świeżości.

Śpiące dziecko należy przykrywać jedynie lekko. Jeżeli jest bardzo gorąco, wystarczy pielucha, ewentualnie majteczki.

Aby ochłodzić Państwa dziecko, należy je wykąpać - ale w niezbyt zimnej wodzie. Woda powinna być chłodniejsza od temperatury ciała jedynie o 1°C lub 2°C.

Należy wystarczająco wietrzyć pomieszczenie. Zastłonić żaluzje, zamknąć okiennice i zastłonić zasłony w oknach, na które padają promienie słoneczne.

W trakcie jazdy samochodem należy zawsze zabierać odpowiednią ilość napojów i nigdy nie zostawiać dziecka samego w samochodzie, nawet na krótki czas!

SYMPTOMY OSTRZEGAWCZE

Jeżeli wystąpią symptomy udaru słonecznego (ból głowy, mdłości, osłabienie, bledność) proszę przenieść dziecko w chłodne, zacienione i spokojne miejsce, a także podać mu coś do picia. W przypadku wymiotów, gorączki, niepokoju, silnych bólów głowy lub odmowy przez dziecko picia napojów, należy udać się do lekarza lub wezwać straż pożarną.

Numer alarmowy straży pożarnej 112 - pogotowie ratunkowe Związku Kas Chorych 22 80 22

Dalsze informacje znajdą Państwo pod adresem HYPERLINK

www.hamburg.de/gesundheit

Urząd Zdrowia i Ochrony Konsumentów, Billstraße 80, 20539 Hamburg

Czerwiec 2014 r.

