

**Cum ne asigurăm că cei mici  
rămân sănătoși pe durata verii?  
Că se vor bucura la maxim de  
timpul petrecut în aer liber?**

## **REGULI DE SIGURANȚĂ**

**PENTRU UACANȚA DE UARĂ ȘI  
ZILELE TORIDE**



**APLICĂM  
CREMĂ DE  
PROTECȚIE  
SOLARĂ ZILNIC**

cu factor pe protecție mare și fără compuși chimici. Pielea copiilor este extrem de sensibilă. Arsurile solare severe măresc semnificativ riscul de a dezvolta cancer de piele.

Razele UV trec prin nori și ne afectează pielea chiar și în zilele înnorate sau răcoroase



**Probabilitatea arsurilor solare este mai ridicată la mare deoarece apa și nisipul reflectă razele UV, sporindu-le efectul.**

**Anumite categorii de copii au nevoie de protecție suplimentară și de reducerea expunerii la soare în orele de vârf:**

copiii cu piele deschisă la culoare;  
copiii care au alunițe;  
copiii ai căror membri de familie au avut melanom.



**Reguli de siguranță la mare sau la piscină:**

**NU lăsați copii nesupravegheați în apropierea apei sau în apă. Un adult trebuie să fie lângă ei.**

**Folosim mereu echipament care ajută copiii să se mențină la suprafața apei: vestă de siguranță, aripioare gonflabile, plută sau colac. Aceste echipamente trebuie să respecte normele de siguranță conforme vârstei. Chiar și atunci când sunt echipați corespunzător, copiii nu trebuie lăsați singuri în apă.**



**Stăm la umbră sau în interior în orele în care soarele este sus pe cer, de regulă între 10 dimineața și 4 după amiaza.**

**În zonele cu iarbă copiii trebuie dați cu loțiuni de protecție împotriva mușcăturilor de insecte. Acestea pot transmite boli periculoase.**

**Copiii trebuie să bea apă suficientă pentru a nu se deshidrata din cauza căldurii.**

**Dacă folosesc bicicleta sau trotineta trebuie să poarte obligatoriu cască de protecție. Foarte utile sunt și genunchierele și cotierele.**

