



## ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Η ηλιοπροστασία στην παιδική ηλικία είναι σημαντική για τους εξής λόγους:

- Το παιδικό δέρμα είναι πιο ευάλωτο σε μόνιμες αλλοιώσεις από την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.
- Οι αλλοιώσεις που υφίσταται το δέρμα είναι συσσωρευτικές και αυξάνουν τον κίνδυνο για την ανάπτυξη κακοηθειών του δέρματος στην μετέπειτα ζωή.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΗΛΙΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Αποφυγή της έκθεσης μεταξύ των ωρών 10.00-17.00.
- Χρήση καπέλου με πλατύ γείσο.
- Τακτική χρήση αντιηλιακού με δείκτη πάνω από 15 και φροντίδα για τακτική επάλειψη. Τα περισσότερα αντιηλιακά συνιστάται να χρησιμοποιούνται σε βρέφη άνω των 6 μηνών
- Χρήση κατάλληλων γυαλιών ηλίου ( φακοί από υλικό trivex- polycarbonate κατα προτίμηση σε χρώμα φακού γκρι ή γκρι πράσινο).
- Σε περίπτωση παρατεταμένης έκθεσης, π.χ. στην παραλία, φροντίστε το παιδί να φορά μακρυμάνικη μπλούζα.
- Χρήση ομπρέλας στο καρότσι ή στην παραλία.
- Η έκθεση στον ήλιο είναι εξίσου σημαντική και μέσα στην πόλη ή στην παιδική χαρά, οπότε και εκεί πρέπει να λαμβάνονται τα ίδια μέτρα ηλιοπροστασίας.