

Conseils pour la sécurité au soleil

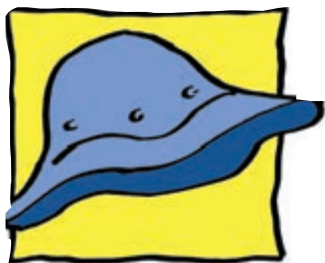
Encouragez les enfants à se protéger lorsqu'ils jouent dehors.

- Réduisez le temps passé au soleil entre 11 h et 16 h.
- Planifiez des activités à l'extérieur qui peuvent être pratiquées à l'ombre (lorsque le soleil est à son plus fort).
- Gardez les bébés de moins d'un an à l'abri des rayons directs du soleil.



Recherchez l'ombre

- Recherchez l'ombre ou créez vos propres zones d'ombre (sous un arbre, un auvent ou dans l'ombre créée par un bâtiment).



Couvrez-vous

- Portez un chapeau fait de matériel à mailles serrées et muni d'un rabat à l'arrière ou d'un bord de 7,5 cm (4 po) de largeur pour protéger les yeux, les oreilles et le cou.
- Des chemises à manches longues et des pantalons longs ou des shorts (allant jusqu'aux genoux) sont recommandés.
- Couvrez-vous même lorsque le temps est nuageux.



Conseils pour retirer le plus de bienfaits de votre écran solaire

- Choisissez un écran solaire ayant un FPS de 15 ou plus et qui protège contre les rayons UVA et UVB (à large spectre).
- Si vous pensez que les enfants passeront plus de 2 heures à l'extérieur, choisissez un écran solaire ayant un FPS de 20 à 30.
- Suivez les recommandations du fabricant. Vérifiez la date d'expiration. N'utilisez pas le produit après cette date.
- Appliquez l'écran solaire 30 minutes avant de sortir.
- Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire à la peau propre et sèche. N'oubliez pas les oreilles, le nez, l'arrière du cou et des jambes.
- Faites une nouvelle application toutes les 2 ou 3 heures, après une activité ayant fait transpirer ou la natation.
- Appliquez une petite quantité d'écran solaire à l'intérieur de votre bras pendant 2 ou 3 jours pour voir si vous y êtes allergique.
- Les écrans solaires ne sont pas recommandés pour les nourrissons de moins de 6 mois.



Portez des lunettes de soleil

- Les lunettes de soleil portées par les enfants devraient être incassables et protéger à 100 % contre les rayons UVA et UVB.

