

### La sécurité au soleil

Il est important pour les enfants d'être actifs dehors *et* de profiter du soleil en sécurité. Les parents et autres personnes qui s'occupent d'eux ont un rôle important à jouer dans l'enseignement des bonnes habitudes au soleil, habitudes que les enfants conserveront toute leur vie.

#### Comment assurer la sécurité au soleil :

- Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, protégez la peau le plus possible (les rayons ultraviolets du soleil sont les plus intenses entre 11 h et 15 h).
- Recherchez l'ombre ou créez votre propre ombre (p. ex. ombre créée par les arbres ou un parasol).
- Souvenez-vous de la « règle de l'ombre » : si votre ombre est plus courte que vous, recherchez l'ombre!
- Portez un chapeau à large bord et des vêtements adaptés aux temps qu'il fait et qui couvrent le plus de peau possible. Les vêtements tissés serrés ou qui protègent contre les rayons UV selon l'étiquette sont les meilleurs.
- Servez-vous d'un écran solaire « à large spectre » et « résistant à l'eau » ayant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus. Choisissez un écran solaire que vous aimez et qui est facile à utiliser.
- Faites une application généreuse d'écran solaire sur la peau non couverte par des vêtements et faites une nouvelle application au besoin (p. ex. après avoir nagé).
- Pour protéger vos lèvres, utilisez un baume contenant un écran solaire.
- Portez, à longueur d'année, des lunettes de soleil ou des verres correcteurs qui protègent contre les rayons ultraviolets lorsque vous êtes dehors. Choisissez des lunettes de soleil ou des verres correcteurs qui offrent une protection totale contre les rayons UVA et UVB (les étiquettes doivent porter la mention « UV400 » ou « 100 % UV »).

Pour obtenir plus de renseignements sur la sécurité au soleil, allez au [www.healthunit.com/sun-safety](http://www.healthunit.com/sun-safety) (et regardez la vidéo #newfamilyrule).

**Message de l'infirmière de la santé publique**