



## Κανόνες της Ηλιοπροστασίας

- Μωρά μέχρι 6 μηνών δεν πρέπει να βγαίνουν γυμνά στον ήλιο και δεν τους βάζουμε αντηλιακό.
- Όταν η σκιά μας εξαφανίζεται ή είναι μικρότερη του ύψους μας (11 π.μ.-5 μ.μ.) θα πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο, για διάστημα μεγαλύτερο των 30 λεπτών.
- Όταν βγαίνουμε στον ήλιο χρησιμοποιούμε πάντα αντηλιακό, καπέλο, γυαλιά ηλίου, ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι και ομπρέλα.
- Σε μεγάλο υψόμετρο ο ήλιος «καίει» το δέρμα περισσότερο απ' ό,τι στη θάλασσα.
- Το δέρμα «καίγεται» από τον ήλιο και στη **συννεφιά**.
- Επιλέγουμε αντηλιακό με δείκτη προστασίας (SPF) πάντα σε σχέση με το φωτότυπο. Ανεξάρτητα του τύπου του δέρματος (φωτότυπου) πρέπει να χρησιμοποιούμε αντηλιακό, με δείκτη προστασίας **τουλάχιστον 15** και ένδειξη προστασίας από τις UVA και UVB ακτινοβολίες.
- Να γίνεται χρήση του αντηλιακού **30 λεπτά** προ της έκθεσης του παιδιού στον ήλιο. Επιβάλλεται **επανάληψη ανά 2 ώρες** ή και συχνότερα μετά από έντονη εφίδρωση ή σκούπισμα με πετσέτα.
- Το αντηλιακό να εφαρμόζεται σε όλα τα σημεία του σώματος που εκτίθενται στον ήλιο, αλλιά και κάτω από μπλουζάκι.

• Το αντηλιακό προστατεύει το δέρμα όταν επιλέγεται και χρησιμοποιείται σωστά. Η χρήση του δεν υποκαθιστά τους κανόνες ηλιοπροστασίας.

• Ο ήλιος είναι ευεργετικός για το παιδί όταν εφαρμόζονται συνετά και συστηματικά οι κανόνες ηλιοπροστασίας **όλο το χρόνο**.



## ΠΡΟΣΟΧΗ

Επειδή δεν γίνεται να προστατεύουμε συνέχεια τα παιδιά μας από τραυματισμούς, αυτές οι απλές προφυλάξεις μπορούν να μειώσουν τις πιθανότητες εγκαύματος.

Το Σωματείο «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος» είναι μη κερδοσκοπικός Οργανισμός που έχει σκοπό να συμβάλει στην καθοριστική μείωση των παιδικών ατυχημάτων και των συνεπειών τους, σε συνεργασία με τον Ιδιωτικό και Δημόσιο Τομέα.

Η υποστήριξή σας με οποιονδήποτε τρόπο ως Μέλος, Δωρητής, Χορηγός ή εθελοντής μας είναι πολύτιμη.

**Alpha Bank**  
Αρ. Λογαριασμού: 1150 0200 2027 759  
IBAN: GR36 0140 1150 1150 0200 2027 759



Γυθείου 1Α, Χαλάνδρι 152 31  
Τηλ.: 210 674 1933, 210 674 0118, Fax: 210 674 3950

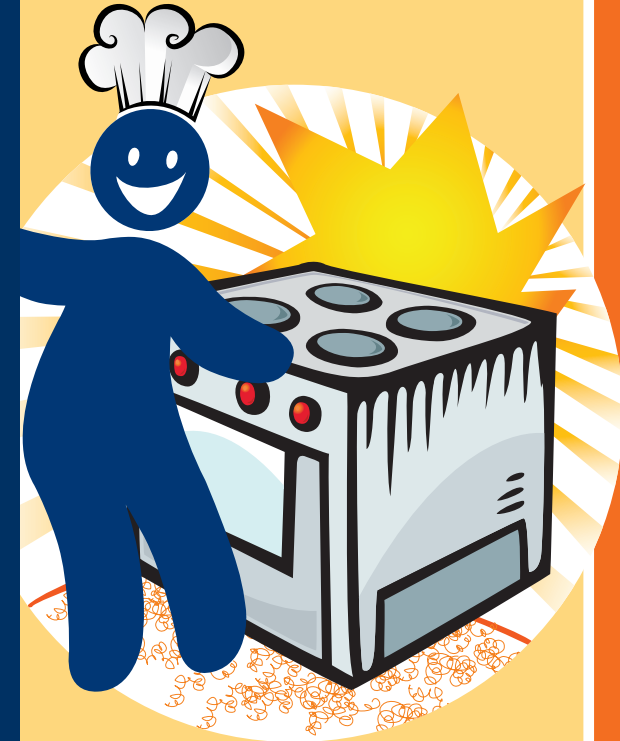
[www.pedtrauma.gr](http://www.pedtrauma.gr) | [info@pedtrauma.gr](mailto:info@pedtrauma.gr)  
[www.facebook.com/pedtrauma/](https://www.facebook.com/pedtrauma/)

Ώρες λειτουργίας γραφείου:  
10:00 – 16:00 Δευτέρα έως Παρασκευή



## Προσοχή στα εγκαύματα

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



Η ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ ΚΑΝΕΙ ΠΡΑΞΗ ΤΗΝ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΗΣ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

## Γενικά

- Δεν αφήνουμε σπρίττα, αναπτήρες, χημικά προϊόντα, αναμμένα κεριά και τσιγάρα εκεί που μπορούν να τα φτάσουν τα παιδιά.
- Βάζουμε καλύμματα ασφαλείας σε όλες τις πρίζες.
- Δεν κρατάμε ηλεκτρικές συσκευές με παλιά, φθαρμένα ή κατεστραμμένα καλώδια.
- Επιλέγουμε πάντα βαμβακερά ρούχα για τα παιδιά.
- Δεν αφήνουμε σε εμφανές σημείο σίδερο σιδερώματος είτε είναι στην πρίζα είτε όχι, και μόλις ολοκληρώσουμε τη χρήση του, το αποθηκεύουμε, σε σημείο μη προσβάσιμο από τα παιδιά.
- Δεν καπνίζουμε μέσα στο σπίτι, ιδιαίτερα όταν είμαστε κουρασμένοι ή ξαπλωμένοι στο κρεβάτι ή παίρνουμε φάρμακα που φέρνουν υπνηλία, γιατί μπορεί πολύ εύκολα να μας πάρει ο ύπνος και να προκληθεί πυρκαγιά.



## Μπάνιο

- Επειδή η επιδερμίδα των μωρών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη, ρυθμίζουμε το θερμοστάτη του ζεστού νερού στους 38° - 40° C. Όταν ετοιμάζουμε το μπάνιο τους, πρέπει να βάζουμε πρώτα το κρύο νερό, μετά το ζεστό και να το ελέγχουμε με τον αγκώνα μας, πριν τα βάλουμε μέσα.



## Κουζίνα & Τραπεζαρία

- Όταν κρατάμε το μωρό στην αγκαλιά μας, δεν μεταφέρουμε ούτε πίνουμε ζεστά ροφήματα που μπορεί να τα πιάσει και να καεί.
- Δοκιμάζουμε πάντα το γάλα ή το φαγητό πριν το δώσουμε στο μωρό, για να μην καεί.
- Όταν μαγειρεύουμε, χρησιμοποιούμε τα πίσω μάτια της κουζίνας, ενώ έχουμε τα χερούλια από τα σκεύη πάντα στραμμένα προς τα μέσα.
- Αποφεύγουμε να ζεστανούμε το μπιμπερό στο φούρνο μικροκυμάτων, γιατί ζεσταίνεται υπερβολικά και μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα στο στόμα του μωρού.
- Ποτέ δεν αφήνουμε μικρά παιδιά χωρίς επίβλεψη κοντά σε αναμμένο τζάκι, σόμπα ή άλλου είδους θέρμανση, ακόμα και εάν έχουμε τοποθετήσει σήτα ασφαλείας.
- Δεν επιτρέπουμε στα παιδιά να έρχονται σε επαφή με την πόρτα του φούρνου όταν ψήνουμε ή όταν ο φούρνος είναι ακόμα ζεστός.



## Εξωτερικοί Χώροι & Αυτοκίνητο

- Όταν κάνει πολλή ζέση, προσοχή στα όργανα της παιδικής χαράς που είναι εκτεθειμένα στον ήλιο γιατί μπορούν να προκαλέσουν έγκαυμα.
- Δεν αφήνουμε ποτέ στον ήλιο το παιδικό καθισματάκι ή το καρότσι γιατί μπορεί το καυτό βινύλιο ή το μέταλλο να προκαλέσει έγκαυμα στο μωρό. Εάν πρέπει οπωσδήποτε να μείνουν στον ήλιο, τα σκεπάζουμε με μία πετσέτα ή με μία κουβέρτα.
- Δεν αφήνουμε ποτέ το παιδί να κοιμηθεί στο αυτοκίνητο με «μισάνοιχτο» παράθυρο, ειδικά το καλοκαίρι.



## Εγκαύματα

- Σοβαρά ηλιακά εγκαύματα στα πρώτα 15 χρόνια της ζωής του ατόμου, διπλασιάζουν τον κίνδυνο μελλοντικής ανάπτυξης δερματικού καρκίνου.
- Σε περίπτωση ηλιακού εγκαύματος εφαρμόζουμε τοπικά στην περιοχή γιαούρτι ή ειδική αλοιφή για ανακούφιση από τον πόνο και ζητάμε τη συμβουλή ιατρού.

