

## CONSEJOS PARA PROTEGER DEL SOL Y DEL CALOR A BEBÉS Y A NIÑOS / NIÑAS

En general, los bebés y los niños menores de cuatro años soportan peor el calor y los cambios de temperatura. Durante el periodo estival es necesario tomar una serie de medidas de seguridad destinadas a prevenir los posibles riesgos en la salud relacionados con el sol y con las elevadas temperaturas.

- Ofrécele a menudo líquidos para beber.
- Busca un lugar a la sombra, fresco y ventilado para proteger a tu bebé. Evita la exposición al sol en las horas centrales del día.
- Utiliza ropa preferiblemente de tejidos naturales, como el algodón, holgada, de colores claros y que deje transpirar. Protégelo con un gorro y utiliza una sombrilla en su sillita.



- Aplica crema de protección solar adecuada a la edad y a las características del bebé o niño.

- Utiliza gafas de sol homologadas para proteger sus ojos de las radiaciones solares.

- Evita el calor en los desplazamientos en coche. Emplea parasoles, baja las ventanillas, haz uso del aire acondicionado con moderación.

- NO dejes NUNCA al bebé o niño solo dentro del coche, aunque sea por un espacio corto de tiempo o sitúes el coche a la sombra.

Más información en: <http://www.sp.san.gva.es/calor>