



# Sól, sól skín á mig

Svona njóta börn sólarinnar á öruggan hátt

Börn eru viðkvæmari fyrir skaða af völdum sólar en fullorðnir. Á Íslandi þarf að huga að sólarvörnum milli apríl og september. Sólin er sterkust kl. 13 og stór hluti varasamrar geislunar dagsins á sér stað milli kl. 10 og 16.



Foreldrar og aðrir sem bera ábyrgð á börnum á sumrin:

- ♥ Við þöllum að börnin séu í fötum sem hylja axlir, bringu, handleggji og fótleggji
- ♥ Við þöllum að börnin séu með sólhatt eða derhúfu og sólgleraugu
- ♥ Við þöllum að börnin noti sólarvörn með stuðulinn 30 til 50+ fyrir og eftir hádegi, á öll svæði sem fá á sig sól, svo sem andlit, eyru, hnakka, handarbök, hársvörð
- ♥ Við minnum börnin á að taka hlé frá sólinni og færa leikinn inn eða í skugga frá trjám, tjöldum eða norðan megin við hús
- ♥ Við munum að sólargeislar geta borist í gegnum ský og hugum að sólarvörnum þó það sé skýjað
- ♥ Við munum að sólargeislar endurkastast frá vatni og sandi
- ♥ Við minnum börnin á að drekka nóg vatn í og eftir útiveru í sólinni
- ♥ Við erum góðar fyrirmyndir og verjum okkur sjálf fyrir sólinni