

Soleil, fortes chaleurs...

Se protéger du **soleil**,
c'est protéger sa **santé** !

En France, du mois
de mai au mois d'août,
**les rayons du soleil
sont les plus forts.**

A chaque sortie extérieure,
protégez-vous !!!

Beauvais
CŒUR DE L'OISE, CŒUR DE VIE !



9 conseils pour prévenir des risques solaires :

- ✿ Éviter les heures les plus chaudes entre 12h et 16h
- ✿ Privilégiez les activités à l'ombre
- ✿ Appliquer régulièrement une protection solaire (spray, crème..) toutes les 2h (d'indice 50+ pour les enfants) et après chaque baignade
- ✿ Porter un chapeau à large bord ou une casquette pour protéger les yeux, le visage et si possible le cou
- ✿ Porter un tee-shirt sec, ample et de couleur claire
- ✿ Porter des lunettes de soleil avec un filtre anti-UV (de préférence norme CE3 ou CE4)
- ✿ Boire régulièrement de l'eau toutes les 1 h 30
- ✿ Attention, les UV ne chauffent pas ! Même derrière un nuage ou présence du vent, je peux attraper des coups de soleil
- ✿ Attention à la réverbération ! Certaines surfaces claires et brillantes (eau...) augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et les yeux



Fortes chaleurs, des conseils complémentaires :

- ✿ Aérer tôt le matin et tard le soir. Faites des courants d'air pour rafraîchir les pièces (sauf en cas d'orage)
- ✿ Fermer les volets et les fenêtres pour maintenir votre habitation au frais
- ✿ Habiller votre enfant en tenue légère
- ✿ Rafraîchir à l'aide d'un gant ou/et d'un vaporisateur les mains, avant-bras et visage de votre enfant plusieurs fois par jour
- ✿ Proposer des jeux d'eau
- ✿ Privilégier les jeux à l'intérieur aux heures les plus chaudes
- ✿ Utiliser un ventilateur



Il est recommandé de ne pas exposer les jeunes enfants au soleil car leur peau et leurs yeux sont encore trop fragiles !