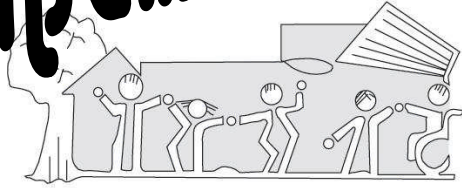


Conseils santé



Building Healthy Schools Together
Ensemble, bâtissons des écoles en santé

Des enfants bien à l'abri du soleil

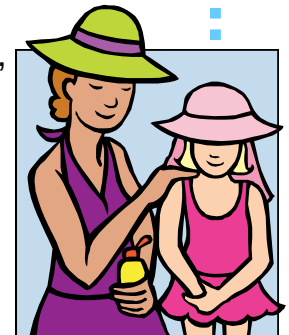
Il est important de protéger du soleil la peau des enfants. En habituant vos enfants à faire preuve de prudence au soleil, vous faites en sorte de les protéger maintenant tout en réduisant leur risque de développer un cancer de la peau plus tard.

La Société canadienne du cancer offre les conseils suivants pour protéger les enfants du soleil :

- ⚙ Limitez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h, ou à toute heure du jour lorsque l'indice UV atteint 3 ou plus.
- ⚙ Appliquez une crème solaire possédant un FPS de 15 ou plus à vos enfants au moins 20 minutes avant qu'ils aillent dehors. Réappliquez-en souvent, en n'oubliant pas de protéger leur nez, leurs oreilles, leurs joues et le dessus de leurs pieds.
- ⚙ Montrez à vos enfants à rechercher l'ombre ou à créer des zones d'ombre en s'installant sous un arbre, sous un parasol ou à l'ombre d'un bâtiment ou en utilisant des vêtements, des chapeaux et des lunettes de soleil.
- ⚙ Envoyez vos enfants à l'école ou au jeu habillés de vêtements protecteurs et munis d'un chapeau à large bord. Veillez à ce que leurs épaules et leur cou soient couverts, car ces parties du corps peuvent brûler facilement. Un grand t-shirt protégera efficacement la plus grande partie de leur épiderme.

Pour en savoir plus long sur la prudence au soleil, visitez le site www.cancer.ca.

Source : Société canadienne du cancer (2009)



Algoma
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algoma