

Com protegir els petits de la de calor

Prendre precaucions davant del sol és vital per a tots, però és especialment important per als infants més petits.

Els infants petits, amb l'arribada de la calor i la pujada de les temperatures durant els mesos d'estiu, estan especialment exposats a patir cops de calor i deshidratació. Tenen una menor capacitat d'expressar la set; per tant, és important tenir-ho en compte i oferir-los aigua perquè estiguin hidratats.

La pell dels nens i nenes és extremadament fina i molt sensible a les radiacions solars; per tant, el seu risc de cremades solars és molt alt.

Durant el primers mesos de vida, eviteu exposar-los a les radiacions directes del sol, encara que estigui ennuvolat i, sobretot, eviteu que els toqui el sol directament sobre el cap.

Eviteu sortir a passejar les hores de més calor del dia, quan la intensitat de les radiacions solars és més alta, entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda. Si esteu a l'aire lliure busqueu espais d'ombra.

Els infants, quan estiguin al sol, sempre han d'estar protegits amb roba i portar el cap tapat amb un barret que els protegeixi les orelles i el clatell.

Aquestes recomanacions són vàlides tant si esteu de vacances a la platja com a la muntanya.

[Consulteu més consells per combatre la calor](#)

Potser t'interessa [Preparats per al bon temps](#), [Especial colònies d'estiu](#)

Font: [Generalitat de Catalunya](#)