

So kommt Ihr Kind gut durch die Sommerhitze

Gut informieren

Hier wird vor Hitze gewarnt:

- im Radio,
- im Fernsehen oder
- in einer App auf Ihrem Smartphone (zum Beispiel: Deutscher Wetterdienst, Nina)



Viel trinken

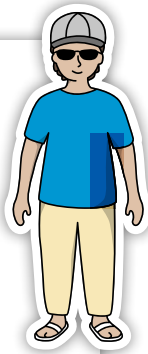
Lassen Sie Ihr Kind viel trinken. Packen Sie immer eine Trinkflasche ein.



Passend anziehen

Ziehen Sie Ihr Kind passend an:

- Hut, der den Nacken schützt
- luftige, helle Kleidung, die viel Haut bedeckt
- Sonnenbrille mit CE-Siegel und „UV400“-Hinweis.



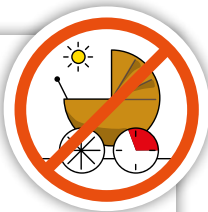
Sonnencreme benutzen

Cremen Sie alle Körperstellen ohne Kleidung mit Sonnencreme für Kinder ein. Die Sonnencreme sollte einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF 50) haben. Wenn Sie baden gehen, tragen Sie davor und danach eine wasserfeste Creme auf.



Schattige Plätze nutzen

Gehen Sie mit Babys und Kindern nicht ohne Schutz in die Sonne. Gehen Sie von 11 bis 15 Uhr nicht in die direkte Sonne. Erledigen Sie wichtige Dinge morgens und abends.



Essen für unterwegs

Belegen Sie Brote mit Käse oder Aufstrich. Obst und Gemüse erfrischen und haben viel Flüssigkeit und wichtige Vitamine.

