



防晒与幼儿



户外游戏和体育活动对幼儿的身心健康非常重要。当儿童在户外活动时，需要保护他们不过度暴露于太阳紫外线（UV）辐射下。

幼儿的皮肤娇嫩敏感，更容易因过度暴露于紫外线辐射下而受到伤害。相比成年人的皮肤，儿童皮肤的天然保护更少，短时间内就会晒伤。儿童时期如果经常在未采取防晒措施的情况下晒太阳，就会增加将来患皮肤癌的风险。应该从宝宝出生那天起，就保护他们避免接触紫外线辐射。阳光造成的伤害是随时间的推移而累积叠加的，所以应该尽早开始保护幼儿的皮肤。

你现在就可以采取行动，为幼儿做好防晒工作，降低他们将来患皮肤癌的风险。

将户外活动安排在上半的早些时候或下午的晚些时候。计划好每天的活动，以确保为你的孩子做好防晒工作。尽量减少中午时分在室外的时间，因为此时的紫外线水平最强。如果无法避免，请确保帮你的孩子做好防晒工作，利用好遮阴处、防晒霜、防晒服装和帽子，并在可行的情况下戴上符合 AS/NZS1067 标准的包覆式太阳镜。确保孩子的服装、帽子以及遮阴处的位置能够持续为其提供保护，让其免受紫外线的伤害。

紫外线与阳光造成的伤害

紫外线指数可以显示白天紫外线的强烈程度。当紫外线强度达到 3 级（中度）或以上时，需要采取多种形式的防晒措施。在昆士兰，紫外线强度全年都在 3 级或以上，这意味着每天都需要做好防晒工作。

紫外线辐射可以通过沙子、草地和混凝土等表面反射。即使婴幼儿身在遮阴处时，仍然需要为他们采取其他类型的防晒措施。

在阴天或凉爽的日子里，紫外线辐射仍然可以穿透云层，辐射强度也可能与天气暖和、阳光明媚的时候相似，因此阳光仍然可能造成伤害，这就是仍然需要做好防晒工作的原因。

若要了解何时需要做好防晒工作，请下载免费的 SunSmart 紫外线警报应用程序。或者也可以在 www.bom.gov.au/uv/ 查看紫外线强度

婴儿与日晒

在紫外线强度达到 3 级或以上时，12 个月以下的婴儿不应直接暴露在阳光下。如果无法避免，请综合采取各类防晒措施来保护你的宝宝。

不建议采取直接日晒的方式来治疗婴儿黄疸或尿布疹。这种做法特别容易导致婴儿晒伤和皮肤损伤。对黄疸的治疗应在医疗监督和受控环境下进行。不要采取直接日晒的方式来治疗尿布疹。请与你的医生或药剂师讨论最佳治疗方法。

儿童与防晒霜

婴儿

不建议在 6 个月以下的婴儿身上使用防晒霜。由于婴儿的皮肤娇嫩敏感，他们更有可能出现不良反应。

如果你选择偶尔在婴儿的小范围皮肤上使用防晒霜，请选择适合婴儿使用的防晒霜。婴儿的防晒霜通常含有特殊成分，以减少皮肤不良反应的可能性。请向你的医生或药剂师咨询哪种防晒霜最合适。如果你的宝宝在使用某种防晒霜后确实出现了不良反应，请停止使用该产品并就医。

幼儿

请查看防晒霜的标签，也可以询问医生或药剂师哪种防晒霜最适合你的孩子。

做好孩子的榜样

做好防晒工作对你和孩子的健康都很重要。儿童经常模仿身边的人，他们通过模仿来学习。如果你能做好防晒工作，你的孩子就更有可能采取同样的做法。



5 步防晒法：穿涂扣找戴 (Slip, Slop, Slap, Seek and Slide)

穿上防晒服装



- 所穿的服装要尽可能多地遮盖皮肤
- 选择有领子和长袖的衬衣
- 选择相对更长一些的短裤、短裙和连衣裙
- 选择凉爽宽松、由密织面料制成的服装
- 有些面料有紫外线保护系数 (UPF) 的评级。UPF 越高，面料提供的保护就越好。选择至少有 UPF15 (良好保护) 至 UPF50 (优秀保护) 的面料。

涂上 SPF30 或更高的防晒霜



- 涂上广谱耐水的防晒霜。使用防晒系数 (SPF) 为 30 或以上的防晒霜。有关婴儿和儿童的防晒霜问题，请参阅上文来了解使用哪种防晒霜最合适，或者咨询你的医生或药剂师
- 在出门前 20 分钟涂好防晒霜。每两小时要重新涂一次。如果你的孩子在游泳，或者防晒霜被擦掉或洗掉了的话，则要更频繁地补涂。

扣上防晒帽



- 戴上宽边帽、渔夫帽或军团式遮颈帽，以便保护脸部、颈部和耳朵。棒球帽无法提供足够的防晒保护
- 对小月龄婴儿来说，帽子的面料要柔软，而且在婴儿躺下时，帽子能够方便婴儿转动头部
- 考虑一下帽子的尺寸和舒适度，以及是否能够充分地遮挡脸部。确保帽子不妨碍视力、听力或安全
- 选择一顶可以在头围处进行调节的帽子，确保不易掉落。

找到遮阴处



- 户外游戏活动要安排在遮阴处进行
- 在婴儿车和童车上使用遮阳罩
- 在汽车的侧面车窗上使用遮阳罩。汽车的侧窗和后窗提供的防晒保护不如前挡风玻璃多
- 购买婴儿车时要注意推车把手是否可以调节，以便调整婴儿面朝的方向，有助于避免阳光直射。确保遮阳篷是可以调节的，以便阻挡阳光直射
- 出门时要自带便携式遮阳物——带上伞或海滩遮阳帐篷。

戴上太阳镜



- 戴上太阳镜来保护眼睛和眼睛周围的脆弱皮肤
- 选择符合澳大利亚标准 AS/NZS 1067 的太阳镜。应该选择尺寸合适的包覆式太阳镜，尽可能多地遮盖住眼睛。有些婴儿太阳镜有舒适的弹力头带，以确保太阳镜不易滑落
- 带有玩具或时尚标签的太阳镜不符合澳大利亚标准，不应用于防晒。