

Apprentissage et garde de la petite enfance

Consignes de sécurité pour l'été

PRUDENCE AU SOLEIL

Donnez le bon exemple en mettant un écran solaire, un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements appropriés.

Aidez les enfants à apprendre à être prudents au soleil.

- Assurez-vous d'avoir la permission des parents avant d'appliquer un écran solaire ou un insectifuge sur les enfants.
- N'exposez pas les bébés de moins d'un an aux rayons directs du soleil afin d'éviter les dommages cutanés et la déshydratation.
- N'appliquez pas d'écran solaire sur les bébés de moins de six mois. Pour les bébés âgés de six mois et plus, l'ombre et des vêtements de protection offrent la meilleure défense contre le soleil. Toutefois, il vaut mieux utiliser une petite quantité d'écran solaire sur les parties du corps qui sont exposées (comme le visage et le dessus des mains) plutôt que de risquer des coups de soleil. Avant d'appliquer le produit sur toutes les parties exposées au soleil, assurez-vous d'en faire l'essai avec une petite quantité sur l'intérieur du bras du bébé pour voir si la peau y réagit.
- Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire sur la peau propre et sèche au moins 15 minutes avant d'aller dehors pour permettre aux ingrédients actifs de pénétrer dans la peau. N'oubliez pas les oreilles, le nez, le cou et le dessus des pieds.
- Après avoir appliqué un écran solaire, attendez au moins 20 minutes avant d'appliquer un insectifuge afin d'éviter une absorption excessive du DEET. N'utilisez pas de mélanges d'écran solaire et d'insectifuge sur les enfants.
- Réappliquez l'écran solaire au moins toutes les 2 heures lorsque les enfants sont à l'extérieur et après la baignade et l'activité physique.

Quand l'indice UV est de 3 (modéré) ou plus, il faut être très prudent. Essayez de réduire le

- temps d'exposition au soleil entre 11 h et 15 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus intenses, ou à tout moment de la journée lorsque l'indice UV est d'au moins 3.

Offrez des zones d'ombre dans vos espaces de jeux extérieurs et recherchez l'ombre pendant

- les excursions. Il peut s'agir d'endroits naturels, par exemple sous des arbres ou des haies, ou de structures artificielles comme des parasols, des tentes, des auvents ou des tonnelles.

La réverbération du soleil sur la neige, l'eau, le sable et le béton peut accroître les effets des

- rayons UV. Ne vous méprenez pas : même si l'air est frais ou le ciel légèrement nuageux, les rayons UV peuvent tout de même vous atteindre.

Vérifiez l'indice UV tous les matins et prenez les précautions appropriées d'après les

- recommandations d'Environnement Canada résumées ci-dessous.

Indice UV	Catégorie	Mesures de protection contre le soleil
0 à 2	Faible	Protection solaire minimale requise pour les activités normales. Portez des lunettes de soleil les journées ensoleillées. Si vous restez à l'extérieur pendant plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire. La réflexion par la neige peut presque doubler l'intensité des rayons UV. Portez des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire.
3 à 5	Modérée	Prenez des précautions. Couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire, surtout si vous êtes à l'extérieur pendant 30 minutes ou plus. Cherchez l'ombre à la mi-journée, quand le soleil est à son plus fort.
6 à 7	Élevée	Une protection est nécessaire. Les rayons UV endommagent la peau et peuvent causer des coups de soleil. Réduisez l'exposition au soleil entre 11 h et 15 h et prenez toutes les précautions : cherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.
8 à 10	Très élevée	Des précautions supplémentaires sont nécessaires. La peau non protégée sera endommagée et peut brûler rapidement. Évitez le soleil entre 11 h et 15 h. Recherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.
11 et plus	Extrême	Très rare au Canada. Prenez toutes les précautions. La peau non protégée sera endommagée et peut brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11 h et 15 h et recherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.

Protection adéquate contre le soleil :

- Portez un chandail de couleur pâle et à manches longues, un pantalon et un chapeau à large bord fait de tissus qui permettent la circulation de l'air, et des lunettes de soleil qui offrent une protection contre les rayons UVA et UVB.
- Utilisez un écran solaire portant la mention « large spectre » avec un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. De plus, votre écran devrait être « résistant à l'eau ».
- Appliquez-en généreusement avant de sortir et remettez-en souvent, particulièrement après la baignade ou l'exercice.