



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



kjz

Sonnen- und Insektenschutz



Gesundheit

0–6 Jahre

Kinder reagieren stärker auf Hitze und Sonneneinstrahlungen als Erwachsene. Mit einem guten Sonnen- und Insektenschutz für Ihr Kind und sich selbst können Sie den Aufenthalt draussen unbeschwerter geniessen.

Sonnenschutz

Das Kinderspital Zürich und Krebsliga Schweiz empfehlen Folgendes:

Babys bis 1 Jahr

- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Halten Sie sich mit Ihrem Kind im Schatten auf und sorgen Sie auch unterwegs für genügend Schatten.
- Schauen Sie, dass Ihr Kind Hose, Hut und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz trägt.
- Cremen Sie ihr Kind ein, wenn Sie nicht im Schatten sind.
Verwenden Sie dazu eine Sonnencreme mit mineralischem Filter.



Kinder

- Halten Sie sich zwischen 11 und 15 Uhr mit Ihrem Kind bevorzugt im Schatten auf.
- Schauen Sie, dass Ihr Kind passende Kleidung sowie Hut und Sonnenbrille mit UV-Schutz trägt. Fürs Wasser werden UV-Schutz-Textilien empfohlen.
- Verwenden Sie grosszügig eine wasserfeste Sonnencreme mit mineralischem Filter und mindestens LSF 30, die vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützt.
- Cremen Sie Ihr Kind bei längerem Aufenthalt in der Sonne regelmässig ein (alle 2 bis 3 Stunden).
- Erneuern Sie den Sonnenschutz nach dem Baden oder dem Aufenthalt im Sand.
- Trotz Sonnenlicht empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG), Ihrem Kind in den ersten drei Jahren Vitamin-D zu geben.
- Seien Sie ein Vorbild und cremen Sie sich selbst ein.

Was tun bei Sonnenbrand?

Behandeln Sie den Sonnenbrand am besten sofort. Nutzen Sie dafür kühle Umschläge (kein Eis!) und/oder ein Mittel gegen Verbrennungen aus der Apotheke.

 **Babys und Säuglinge reagieren stärker auf die Sonne als Erwachsene.**

Insektenschutz

- Bei Babys und Kleinkindern **bis 2 Jahre sollte kein Insektenschutzmittel** verwendet werden, da die Wirkstoffe die Schleimhäute reizen und allergische Reaktionen hervorrufen können. Vor Mückensteckern, Armbändern oder sonstigen Produkten mit ätherischen Ölen wird ebenfalls abgeraten.
- Ab dem 3. Lebensjahr können Sie für Ihr Kind ein **geeignetes Anti-Mückenspray** kaufen. Schauen Sie aber, dass Ihr Kind das Insektenschutzmittel nicht selbst aufträgt.
- Die Kinder können mit **Moskitonetzen**, langärmeliger Kleidung, geschlossenen Schuhen und Socken vor Mückenstichen geschützt werden.

- Vermeiden Sie **leuchtende Kleidung** und Blumenmuster.
- Nahrungsmittel und Getränke sollten verschlossen aufbewahrt werden.
- Bei **Reisen in (sub-)tropische Länder** und Risikogebiete, in denen Krankheiten (z. B. Gelbfieber) durch Mücken übertragen werden, sollten Sie sich an ein reisemedizinisches Zentrum oder an einen Tropenarzt / eine Tropenärztin wenden. Rüsten Sie zudem Türen, Fenster, Kinderwagen und Babytragen mit Moskitonetzen aus.
- Nach dem Aufenthalt in der Natur: Untersuchen Sie die Körper Ihres Kindes auf **Zecken** (Kopf nicht vergessen) und falls vorhanden, entfernen Sie diese sofort. Mehr zum Thema Zecken finden Sie in der Broschüre «Zeckenstich» des Kinderspitals Zürich.

Was tun bei Insektenstichen?

Behandeln Sie die Einstichstelle mit juckreizstillender Salbe, schauen Sie, dass sich Ihr Kind nicht kratzt und beobachten Sie die Stelle. Falls Ihr Kind von einer Biene gestochen wurde, entfernen Sie sorgfältig den Bienenstachel.

Wenn Sie sich bei der Reaktion Ihres Kindes auf den Stich unwohl fühlen (beispielsweise bei starken Schwellungen), kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

 **Bei einem Stich in die Nase, den Gehörgang oder den Mund müssen Sie sofort zum Arzt. In einer akuten Notfallsituation (z.B. Atemnot oder Übelkeit) kontaktieren Sie die Ambulanz (Tel. 144).**

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Kinderspital Zürich:

www.kispi.uzh.ch/broschueren

Zu Reisen in entfernte Ländern finden Sie beim Zentrum für Reisemedizin der Universität Zürich weitere Informationen:

www.reisemedizin.uzh.ch

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber

Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjz

