

Schützen Sie Ihr Kind vor Sonne und Hitze



**Leichte
Sprache**



**für Eltern von Kita-Kindern
und von Schul-Kindern**

Diesen Text soll **jeder** leicht lesen können.

Deswegen schreiben wir **nicht**

in weiblicher und männlicher Form.

Wir schreiben **nur in männlicher Form.**

Inhalt

Darum geht es	Seite 4
So schützen Sie Ihr Kind	Seite 5 bis Seite 10
Das kann durch Sonne und Hitze passieren	Seite 11 bis Seite 14

Darum geht es



In diesem Sommer
wird es wieder sehr heiß.

Für Kinder sind

Sonne und Hitze **gefährlich**.

Viel gefährlicher

als für Erwachsene.

Kinder bekommen zum Beispiel

sehr schnell **Sonnen-Brand**.

Und ihr Körper wird schnell zu heiß.



Sie können Ihr Kind

vor Sonne und Hitze schützen.

In diesem Heft sind viele Tipps

und wichtige Infos dazu.

So schützen Sie Ihr Kind

Viel trinken

Kinder haben oft **weniger** Durst als Erwachsene. Oder sie vergessen beim Spielen etwas zu trinken. Aber der Körper von Kindern braucht bei Hitze viel Flüssigkeit.



Darum achten Sie darauf:
Bei Hitze müssen Kinder **genug trinken**.
Am besten Wasser oder Sprudel.

Wenn es sehr heiß ist

Besonders mittags ist es sehr heiß. Am besten bleiben Sie mit Babys und kleinen Kindern im Haus.



Wenn Sie mit Kindern draußen sind:
Gehen Sie in den Schatten.

Kleine Kinder und Babys
dürfen **nicht**

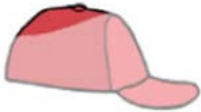
- in der Sonne liegen
- in der Sonne spielen.

Sonnen-Schutz

Das ist draußen wichtig:

- Der Kopf vom Kind
muss bedeckt sein.

Ziehen Sie Ihrem Kind
einen **Sonnen-Hut** oder
eine **Kappe** an.



Achten Sie darauf:

Das Kind soll die Kappe oder
den Hut **nicht** ausziehen.

- Das helle Sonnen-Licht kann
den Augen schaden.

Darum braucht Ihr Kind eine
Sonnen-Brille.



- **Cremen Sie Ihr Kind ein.**

Achten Sie darauf:

Auf der Sonnen-Creme

ist eine **Zahl**.

Die Zahl zeigt, wie lange
die Creme die Haut schützt.

Die Zahl nennt man auch

Licht-Schutz-Faktor.

Der Licht-Schutz-Faktor muss
für Kinder **mindestens 30** sein.



Achtung:

Auch wenn Ihr Kind

eingecremt ist:

Das Kind soll **nicht** zu lange
in der Sonne sein.

Kinder wollen spielen und toben



Denken Sie daran:

Von **10 Uhr bis 17 Uhr**

ist es im Sommer sehr heiß.

Dann können ihre Kinder besser drinnen spielen oder sich ausruhen.

Morgens und abends ist es auch an heißen Tagen **kühler**.

Das ist eine gute Zeit zum Spielen und Toben.



Im Auto



Im Auto wird es

sehr **schnell** sehr **heiß**.

Das ist für Kinder **gefährlich**.



Achtung:

Sie dürfen Ihr Kind bei Hitze

niemals alleine im Auto lassen.

Auch **nicht** für kurze Zeit.

Ihr Kind kann

im heißen Auto sterben.

Am Wasser



Im Sommer ist
im Wasser planschen toll.
Die Kinder spielen
und kühlen sich dabei ab.
Aber auch dabei
kann etwas passieren.



Darauf müssen Sie achten:

Lassen Sie Ihr Kind
nicht alleine im Wasser spielen.
Denn kleine Kinder können auch
im flachen Wasser ertrinken.

Und:

Das Wasser macht
die Sonnen-Strahlen **stärker**.
Ihr Kind bekommt am Wasser
schnell einen **Sonnen-Brand**.
Bitte cremen Sie das Kind sofort ein
wenn es aus dem Wasser kommt.

In der Nacht



Am besten schlafen Kinder im **kühlsten Raum** in der Wohnung. Denn zum Schlafen soll es **nicht** zu warm sein.

Bitte achten Sie auch darauf:

- Ihr Kind soll zum Schlafen nur **leichte Sachen** anhaben.
Zum Beispiel ein Unterhemd.
Ein Schlaf-Anzug ist oft viel zu warm.
- Decken Sie das Kind nur **leicht** zu.
Zum Beispiel mit einem Bett-Tuch.

Das kann durch Sonne und Hitze passieren

Der Sonnen-Stich



Hier ist ein Beispiel:

Ihr Kind hat **ohne** Kappe
lange in der Sonne gespielt.

Jetzt fühlt das Kind sich schlecht.

Vielleicht hat Ihr Kind
einen **Sonnen-Stich**.

Das sind die An-Zeichen:

- Der Kopf vom Kind ist **rot**
und fühlt sich **heiß** an.
- Die Haut fühlt sich normal an.
- Das Kind hat **kein** Fieber.
- Das Kind ist unruhig.
- Dem Kind ist übel.
- Das Kind muss erbrechen.
- Das Kind hat Kopf-Schmerzen.
- Das Kind hat Ohren-Schmerzen.

- Das Kind hat einen steifen Nacken.
- Dem Kind ist leicht schwindelig.

Wenn das bei Ihrem Kind so ist:

- Holen Sie das Kind **sofort** aus der Sonne.
- Kühlen Sie den Kopf **und** den Nacken mit nassen Tüchern.
- Lassen Sie das Kind **trinken**.
- Beruhigen Sie das Kind.
- Lassen Sie das Kind **nicht** allein.

Meistens geht es dem Kind bald wieder besser.

Sie müssen den Arzt **nicht** rufen.



Aber:

Wenn das Kind bewußtlos wird **müssen** Sie den Arzt rufen.

Der Hitz-Schlag

Vielleicht hat Ihr Kind
einen **Hitz-Schlag**.

Ein Hitz-Schlag ist
schlimmer als ein Sonnen-Stich.

Das sind die An-Zeichen:

- Der Kopf vom Kind ist **rot**
und fühlt sich **heiß** an.
- Die Haut fühlt sich heiß
und trocken an.
- Das Kind hat Kopf-Schmerzen.
- Das Kind geht **unsicher**.
- Das Kind bekommt Fieber.
- Das Kind ist **nicht**
richtig ansprechbar.





Das ist jetzt das Wichtigste:

- Rufen Sie **sofort** den Not-Arzt.
Sagen Sie ihm, dass Ihr Kind einen Hitz-Schlag hat.
- Holen Sie das Kind **sofort** aus der Sonne.
- Legen Sie die Beine vom Kind **hoch**.
- **Kühlen** Sie den Kopf **und** den Nacken mit nassen Tüchern.
- Wenn es geht:
Lassen Sie das Kind **trinken**.
- Beruhigen Sie das Kind.
- Lassen Sie das Kind **nicht** allein.
- Wenn es dem Kind **sehr schlecht** geht:
Leisten Sie **Erste Hilfe**.
Wenn Sie **nicht** wissen wie das geht:
Holen Sie Hilfe.

In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Kinder, Jugend und Schule

Übersetzung in Leichte Sprache:

LEWAC gGmbH - Büro für Leichte Sprache Aachen

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit
geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator
Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013 – 2021.

Stadt Aachen

Die Oberbürgermeisterin

Fachbereich Wohnen, Soziales und Integration

Leitstelle Menschen mit Behinderungen

Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz

Hackländerstr. 1, 52058 Aachen

Tel.: 0241 432-56114

Fax: 0241 413541-56115

behinderungen@mail.aachen.de

www.aachen.de