

## Attenti al sole

Risparmiare sì, ma stare pure attenti. Succede molto spesso che i genitori comprino ai propri figli occhiali da sole sulla prima bancarella che si incontra, una sorta di giocattolo dalle forme più strane. Niente di più sbagliato, tanto per gli adulti quanto, e ancor di più, per i bambini. In vista della stagione estiva, che speriamo finalmente arrivi, può essere di aiuto il decalogo estivo che l'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità-Iapb Italia onlus offre ai genitori:

– non lasciarli esposti al sole nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 17);

- non consentire loro di fare il bagno con le lenti a contatto né al mare né in piscina;
- se la sabbia entra loro negli occhi risciacquare abbondantemente con acqua e, se l'arrossamento persiste, consultare un medico oculista;
- far portare gli occhiali scuri con filtri a norma di legge, soprattutto se è presente molto riverbero;
- far indossare un cappellino durante la permanenza in spiaggia e quando il sole è forte;
- non portare mai il bambino al mare o in piscina se ha una congiuntivite in atto;



- utilizzare filtri solari a protezione elevata, soprattutto nelle fasi iniziali dell'esposizione solare;
- portare sempre con sé una scorta d'acqua (che non deve essere né gasata, né gelata) per consentire un'adeguata idratazione;
- tenere il bambino in luoghi ventilati o all'aria condizionata (che non deve essere regolata troppo bassa), soprattutto nelle ore più calde;
- dare da mangiare al bambino molta frutta e verdura, ma meno cibi ricchi di zuccheri e di grassi animali. ■