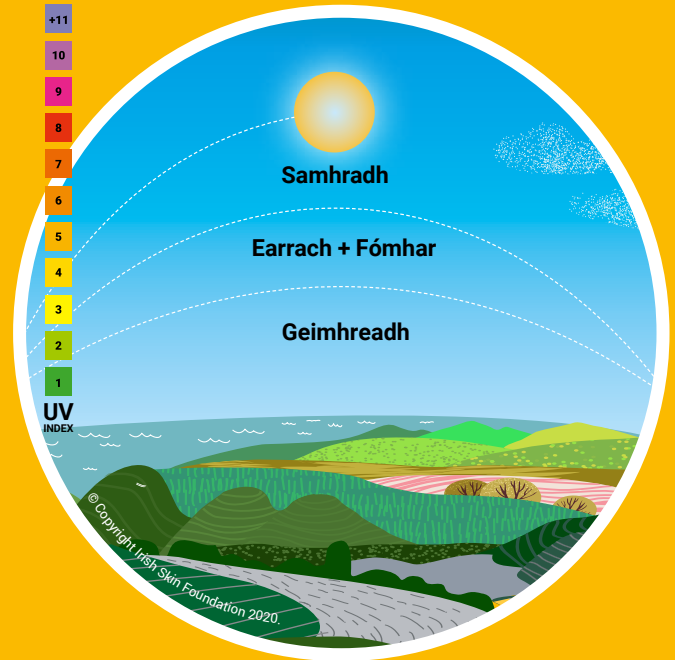


Ag spraoi amuigh faoin aer: Craiceann leanaí a chosaint

Tá sé go maith do do leanbh a bheith ag spraoi amuigh faoin aer agus am a chaitheamh amuigh faoin aer. Ach tá sé tábhachtach a gcrailleann a chosaint nuair a bhíonn siad amuigh faoin ngrian.

- Is cuid de sholas na gréine é radaíocht ultraivialait (UV). D'fhéadfadh sé damáiste a dhéanamh do do chraiceann agus an riosca a bhaineann le hailse craicinn a mhéadú.
- Tá craiceann leanaí an-fogair do UV ón ngrian. Cuireann griandó i rith aois an pháiste leis an riosca go bhfaighidh duine ailse craicinn nuair a bhíonn sé/sí níos sine. Má ghriandóitear do leanbh go dona 3 huairé nó níos mó sula mbíonn sé/sí 20 bliain d'aois, beidh an riosca go bhfaighidh sé/sí ailse craicinn nuair a bheidh sé/sí ina dhuine fásta dúbailte.
- In Éirinn, tá an UV ón ngrian ag an leibhéal is láidre idir Aibreán agus Meán Fómhair, idir 11 am-3pm, fiú amháin nuair a bhíonn sé scamallach.
- **Cosain tú féin agus do leanaí trí bheith SunSmart agus é a áireamh mar chuid de do ghnáthamh laethúil idir Aibreán – Meán Fómhair.**



Is féidir leat craiceann do linbh a chosaint agus griandó a sheachaint trí chéimeanna simplí SunSmart a leanúint: **Ná déan dearmad a bheith SunSmart fiú amháin nuair a bhíonn sé scamallach.**

- Maidir le leanaí suas go dtí 1 bhliain d'aois, is fearr iad a choinneáil faoi scátha agus éadaí a chur orthu a chlúdaíonn a gcrailleann nuair a bhíonn siad amuigh faoin aer.
- Is fearr babaithe suas le 6 mhí a chosaint ó sholas na gréine trí úsáid a bhaint as scáth agus éadaí seachas sciath ghréine. Uaireanta, d'fhéadfá sciath ghréine a úsáid ar chodanna beaga de chraiceann do linbh. Má dhéanann tú é seo, roghnaigh sciath ghréine atá oiriúnach do bhabaithe cosúil le sciath ghréine fogair nó do lapadáin.



Cuir éadaí feiliúnacha ort: Clúdaigh an oiread de do chraiceann agus is féidir leat e.g. caith muinchillí fada, t-léinte ar a bhfuil cába, éadaí déanta d'ábhar dlúthfhite nach dtéann solas na gréine tríothu.



Smear ort an t-uachtar gréine speictream-leathan (UVA/UVB) ina bhfuil fachtóir cosanta gréine (SPF) de 30+, ar a laghad, do dhaoine fásta, agus 50+ do leanaí, le cosaint ard UVA, agus atá uiscefhriotáíoch. Cuir uachtar gréine ort go rialta.



Caith hata ar a bhfuil duilleog leathan ar do cheann: Cosain d'aghaidh, do chluasa agus do mhúineál.



Lorg foscadh: Suigh faoi chlúdach na gcrann chun solas díreach na gréine a sheachaint agus úsáid scáth gréine ar do bhugaí nó pram. Coinnigh naíonáin agus leanaí amach as solas díreach na gréine.



Cuir ort spéaclaí gréine a sholáthraíonn cosaint UV duit: Cosain do shúile.