

# الوقاية من أشعة الشمس

## معلومات للوالدين ومقدمي الرعاية

تهتم مدرستنا اهتماماً كبيراً بمسألة الوقاية من أشعة الشمس ولدينا موضع التنفيذ مجموعة من الوسائل التي تدعم وقاية الأطفال في بيئة المدرسة من الآثار الضارة لأشعة الشمس.

### الوقاية من أشعة الشمس - إنها مسؤولية الجميع

على الجميع، من معلمين ووالدين ومقدمي رعاية وزائرين للمدرسة أن يكونوا قدوة للتلاميذ بشأن الوقاية من أشعة الشمس، كارتداء قبعة برفراف عريض عند القيام بالنشاطات المدرسية التي تُجرى خارج مباني المدرسة.



تفادي ٩٥٪ من حالات سرطان الجلد عن طريق خفض مدة التعرض للأشعة فوق البنفسجية المتأتية من الشمس.

### لنعمل معاً على توفير الوقاية الفعالة من أشعة الشمس

بخفض التعرض لأشعة الشمس واستخدام المزيد من وسائل وطرق الوقاية من الشمس، يمكن للمدارس أن تسهم إسهاماً كبيراً في جهود المجتمع الهادفة لخفض حالات سرطان الجلد والأضرار الجلدية المتعلقة به.

وتلعب المدارس ودور الحضانة دوراً مهماً في توعية التلاميذ والأطفال ومساعدتهم على فهم أهمية الوقاية من أشعة الشمس وعلى التصرف السليم لوقاية أنفسهم، مثل:

- ارتداء القبعات والملابس ووضع النظارات الشمسية الواقية من أشعة الشمس
- البقاء في الأماكن المظللة خلال ساعات ذروة أثناء الدوام (UVR) الأشعة فوق البنفسجية المدرسي
- وضع مرهم وقاية من أشعة الشمس عيار+30 SPF (أو أعلى) غير متخصص (broad-spectrum) ومقاوم للماء.

كل مدرسة مسؤولة عن توفير بيئة آمنة للتلاميذ والموظفين ومن ضمنها توفير الوقاية الكافية من أشعة الشمس.

وتستخدم المدارس التوجيهات الخاصة بوقاية التلاميذ من أشعة الشمس ومواد مساندة لإعداد وتطبيق خطة شاملة لوقاية التلاميذ من أشعة الشمس. ويُشرك العديد من المدارس ممثلين من جميع شرائح المجتمع المدرسي عند مراجعة وسائل الوقاية من أشعة الشمس والتخطيط لها. يمكن الاتصال بمدير المدرسة للمزيد من المعلومات عن الوقاية من أشعة الشمس في مدرسة طفلك.

### تضرّر الجلد في مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة

جميع الناس في NSW، بغض النظر عن خلفياتهم الثقافية أو العرقية، هم في خطر من التعرّض المفرط للأشعة فوق البنفسجية المتأتية من الشمس.

عند بلوغ العديد من الأطفال سنّ ١٥ عاماً يتعذر علاج أية إصابة جلدية لحقت بهم من جراء التعرض لأشعة الشمس.

وبالرغم من أن سرطان الجلد هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً في أستراليا، يُقدّر أنه يمكن

# وعندما يكون عيار مؤشر الأشعة فوق البنفسجية (UV Index) ٣ وما فوق، يجب تذكير التلاميذ بشأن الوقاية من أشعة الشمس.

## منشورات عن الوقاية من سرطان الجلد

يتضمن موقع خدمة NSW لتوصيل المعلومات الصحية للثقافات المتعددة مورداً بـ ١٩ لغة عنوانه بالعربية "احم جلدك من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في أستراليا".  
<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

ويتضمن موقع مجلس NSW لأمراض السرطان نشرة معلومات عن التصرف بحكمة تحت أشعة الشمس بـ ٧ لغات.

<http://cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>



إذا كانت لديك أية أسئلة وكنت بحاجة إلى مترجم لمساعدتك باللغة الإنكليزية، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الهاتفية على الرقم 131 450 وطلب مترجم يتكلم العربية. أعط الموظف رقم الهاتف الذي تريد الاتصال به لكي يتصل بمترجم ليساعدك بإجراء محادثتك على الهاتف. وهذه الخدمة مجانية.

إن تشجيع الأطفال والياfecين على اتباع إرشادات الوقاية من أشعة الشمس مسؤولية جماعية. وسواء أكان الأطفال والياfecون في حديقة المنزل أو على الشاطئ، يتعين أن يرتدوا قبعة واقية من الشمس ويضعوا مرهم وقاية من أشعة الشمس. وعن طريق ممارستهم توجهيات الوقاية من أشعة الشمس، يدعم الوالدون ومقدمو الرعاية إرشادات التوعية التي يتلقاها الأطفال في المدرسة عن الوقاية من أشعة الشمس.

وسوف يقدر الأطفال والياfecون مدى أهمية الوقاية من أشعة الشمس ليس فقط خلال المرحلة المدرسية، بل وسيستفيدون من هذه التدابير والإرشادات طوال حياتهم.



للمزيد من المعلومات

Sun safety website

Student Engagement and Interagency  
Partnerships

NSW Department of Education