



Education &  
Communities

Public Schools NSW

Sun Safety

Information for parents and carers

# সূর্য নিরাপত্তা

পিতামাতা এবং সেবাদানকারীদের জন্য তথ্য

আমাদের স্কুলগুলো সূর্য নিরাপত্তাকে গুরুত্ব দিয়ে থাকে এবং স্কুলের পরিবেশকে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন কৌশলসমূহ বাস্তবায়ন করে যা ছাত্র-ছাত্রীদের সূর্যের ঙ্গতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করে।

ছাত্র-ছাত্রী এবং কর্মীদের নিরাপদ পরিবেশ দিতে প্রতিটি স্কুলের একটি দায়িত্ব থাকে এবং এর মধ্যে সূর্য থেকে যথাযথভাবে রক্ষা করা অঙ্গভুক্ত।

ছাত্র-ছাত্রীদেরকে সূর্য নিরাপত্তার জন্য পরিকল্পনা এবং ব্যাপকভাবে এর বাস্তবায়নে স্কুলগুলো ছাত্র-ছাত্রীদের নির্দেশাবলী এবং সহায়তা উপকরণের জন্য সূর্য নিরাপত্তা ব্যবহার করে। সূর্য নিরাপত্তা কৌশলসমূহ পর্যালোচনা এবং পরিকল্পনা করার সময়, স্কুল সম্প্রদায় থেকে প্রতিনিধিদের অংশগ্রহণ করতে স্কুলগুলো উৎসাহ যোগিয়ে থাকে। আপনার সম্প্রদায়ের স্কুলের সূর্য নিরাপত্তা সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে আপনার স্কুলের অধ্যক্ষের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

## শৈশব এবং কৈশোরে চামড়ার ঙ্গতি

সংস্কৃতি বা ঐতিহ্য নির্বিশেষে ঘরান্ড -এর সকল মানুষের সূর্যের অতি বেগুনী রশ্মির উন্মোচনের ঝুঁকি আছে।

১৫ বছরের মধ্যে অনেক শিশুর সূর্যের আলোতে উন্মোচনের ফলে অপরিবর্তনীয় ত্বকের ঙ্গতি হয়।

অষ্ট্রেলিয়াতে যেখানে ত্বকের ক্যান্সার খুবই সাধারণ, এই ধারণা করা হয় যে সূর্যের অতি বেগুনী রশ্মিতে উন্মোচন কমাতে পারলে ৯৫% ত্বকের ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যায়।

## কার্যকরী সূর্য নিরাপত্তার জন্য একত্রে কাজ করা

সরাসরি সূর্যের আলোতে যাওয়া কমায়ে এবং সূর্য নিরাপদ কৌশলসমূহ বৃদ্ধির মাধ্যমে ত্বকের ক্যান্সার এবং এর সম্পর্কিত ত্বকের ঙ্গতি কমাতে, স্কুলগুলো সম্প্রদায়ের প্রচেষ্টায় উল্লেখযোগ্য অবদান রাখতে পারে।

সূর্য নিরাপত্তা কেন গুরুত্বপূর্ণ এবং তা থেকে নিজেদের কিভাবে রক্ষা করা যায় তা বুঝাতে স্কুলগুলো ছাত্র-ছাত্রীদের এবং প্রি-স্কুল শিশুদের সহায়তা দিয়ে থাকে যেমন:

- সূর্য নিরাপত্তা টুপি, জামা এবং সানগন্সাস পরা
- স্কুলের দিনগুলোতে সর্বোচ্চ অতি বেগুনী রশ্মি (UVR) থেকে ছায়া চাওয়া
- SPF 30+ (অথবা এর থেকে উপরে) ক্রিম এবং পানি প্রতিরোধী সানস্ক্রীন ব্যবহার করা

## সূর্য নিরাপত্তা – প্রত্যেকের দায়িত্ব

শিঙ্কাক, পিতামাতা ও সেবাদানকারী এবং স্কুলের দর্শনার্থী সকলের সূর্য নিরাপত্তায় ভূমিকা থাকে, যেমন, বাইরে অনুষ্ঠিত স্কুলের কার্যক্রমে বড় আকারের টুপি পরা।



# যখন অতি বেগুণী রশ্মির সূচক (UV Index) ৩ বা তার উপরে উঠে, তখন ছাত্র-ছাত্রীদের সূর্য নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতন করুন।

সূর্য নিরাপত্তা একটি ভাগ করে নেয়ার দায়িত্ব যা চর্চা করতে শিশু এবং তরমুগদের উৎসাহ দিন। বাড়ীর উঠোন বা সমুদ্র সৈকত যেখানেই হোক না কেন শিশু এবং তরমুগদের সূর্য নিরাপত্তা টুপি এবং সানস্ক্রীন ব্যবহার করা উচিত। বাড়ীতে সূর্য নিরাপত্তা চর্চার মাধ্যমে, পিতামাতা ও সেবাদানকারীরা স্কুলে সূর্য নিরাপত্তা শিড়্কার বার্তাকে সহায়তা করে।

সূর্য থেকে সুরড়্কার গুরমত্ব শিশু এবং তরমুগরা শুধুমাত্র স্কুল জীবনে নয়, বরং সারাজীবন এর তারিফ করবে।



## প্রস্আবিত উপায়সমূহ

NSW -এর বহুজাতীয় স্বাস্থ্য যোগাযোগ সেবা ওয়েবসাইটে ১৯টি ভাষায় একটি তথ্য পুস্তিকা দিয়েছে যার শিরোনাম হচ্ছে অস্ট্রেলিয়ার সাধারণ ক্যান্সার থেকে আপনার ত্বক রড়্কা করুন। <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

NSW -এর ক্যান্সার কাউন্সিলের ওয়েবসাইটে ৭টি ভাষায় সানস্মার্ট তথ্য পাতা রয়েছে <http://cancerCouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>



আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে এবং ইংরেজীতে সহায়তা নেয়ার জন্য আপনার যদি একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, দয়া করে 131 450 নাম্বারে দোভাষী সেবাব্যবস্থায় ফোন করুন এবং আপনার ভাষার একজন দোভাষীর জন্য বলুন। আপনি যে নাম্বারে ফোন করতে চান তা অপারেটরকে বলুন এবং অপারেটর আপনার কথোপকথনে সাহায্য করতে একজন দোভাষীকে লাইনে দিবে। এই সেবার জন্য আপনাকে কোন মূল্য দিতে হবে না।

## আরো তথ্যের জন্য

Sun safety website

Student Engagement and Intergency Partnerships

NSW Department of Education