



# Ασφάλεια από τον Ήλιο

## Πληροφορίες για γονείς και κηδεμόνες

**Τα σχολεία μας παίρνουν στα σοβαρά την ασφάλεια από τον ήλιο και ακολουθούν μια σειρά από στρατηγικές για τη στήριξη του περιβάλλοντος προστασίας των μαθητών από τις επιβλαβείς επιπτώσεις του ήλιου στα σχολεία.**

Κάθε σχολείο έχει υποχρέωση να παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον για τους μαθητές και το προσωπικό και αυτό περιλαμβάνει την παροχή επαρκούς προστασίας από τον ήλιο.

Τα σχολεία χρησιμοποιούν τις Κατευθυντήριες Οδηγίες Αντηλιακής Προστασίας των Μαθητών και υλικά υποστήριξης για το σχεδιασμό και την υλοποίηση ολοκληρωμένων μέτρων αντηλιακής προστασίας για τους μαθητές. Τα σχολεία ενθαρρύνονται να εξασφαλίζουν τη συμμετοχή αντιπροσώπων από όλη τη σχολική τους κοινότητα όταν αναθεωρούν και προγραμματίζουν στρατηγικές αντηλιακής προστασίας. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το διευθυντή του σχολείου σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια από τον ήλιο στο σχολείο του παιδιού σας.

### Δερματικές βλάβες στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία

Όλοι οι κάτοικοι της NSW, ανεξάρτητα από την καταγωγή ή την προέλευσή τους, διατρέχουν κίνδυνο υπερβολικής έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Μέχρι την ηλικία των 15 ετών πολλά παιδιά έχουν ήδη πάθει μη αναστρέψιμη βλάβη του δέρματος από την έκθεση στον ήλιο.

Αν και ο καρκίνος του δέρματος είναι η πιο κοινή μορφή καρκίνου στην Αυστραλία, εκτιμάται ότι το 95% των καρκίνων του δέρματος μπορούν να προληφθούν μειώνοντας την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

### Συνεργασία για την αποτελεσματική αντηλιακή προστασία

Με τη μείωση της έκθεσης στον ήλιο και την αύξηση της εφαρμογής στρατηγικών αντηλιακής προστασίας, τα σχολεία μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στις προσπάθειες του κοινού για τη μείωση του καρκίνου του δέρματος και της σχετικής δερματικής βλάβης.

Τα σχολεία υποστηρίζουν τους μαθητές και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να κατανοήσουν γιατί είναι σημαντική η ασφάλεια από τον ήλιο και να αναλάβουν δράση για να προστατεύουν τον εαυτό τους, όπως:

- να φορούν αντηλιακά καπέλα, ρούχα και γυαλιά ηλίου
- να πηγαίνουν στον ίσκιο κατά τις ώρες υψηλής υπεριώδους ακτινοβολίας (UVR) κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας
- να φορούν αδιάβροχη αντηλιακή κρέμα ευρέος φάσματος SPF 30+ (ή άνω).

### Η αντηλιακή προστασία είναι ευθύνη όλων μας

Οι δάσκαλοι, οι γονείς και κηδεμόνες και οι επισκέπτες στο σχολείο θα πρέπει όλοι να δίνουν το καλό παράδειγμα για την ασφάλεια από τον ήλιο, για παράδειγμα, φορώντας καπέλο με πλατύ γείσο για σχολικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε υπαίθριους χώρους.



# Όταν ο Δείκτης Υπεριώδους Ακτινοβολίας (UV Index) είναι 3 ή παραπάνω, υπενθυμίζετε στους μαθητές την ανάγκη ασφάλειας από τον ήλιο.

Η ενθάρρυνση των παιδιών και των νέων να ακολουθούν πρακτικές αντηλιακής προστασίας αποτελεί κοινή ευθύνη. Είτε βρίσκονται στην αυλή είτε στην παραλία, τα παιδιά και οι νέοι θα πρέπει να φορούν καπέλο που να τους παρέχει ασφάλεια από τον ήλιο και να χρησιμοποιούν αντηλιακό. Εφαρμόζοντας πρακτικές αντηλιακής προστασίας στο σπίτι, οι γονείς και κηδεμόνες υποστηρίζουν τα μηνύματα που διδάσκονται τα παιδιά στο σχολείο για την ασφάλεια από τον ήλιο.

Τα παιδιά και οι νέοι θα εκτιμήσουν με τον καιρό τη σημασία της προστασίας από τον ήλιο, όχι μόνο κατά τη διάρκεια της σχολικής τους εκπαίδευσης, αλλά και σε όλη τους τη ζωή.



## Προτεινόμενες πηγές πληροφοριών

Η ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Επικοινωνίας Πολυπολιτισμικής Υγείας της NSW περιέχει ένα πληροφοριακό φυλλάδιο σε 19 γλώσσες με τίτλο *Save your skin from Australia's commonest cancer* (Προστατέψτε το δέρμα σας από τη συχνότερη μορφή καρκίνου της Αυστραλίας). <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

Η ιστοσελίδα του Αντικαρκινικού Συμβουλίου της NSW περιέχει ένα πληροφοριακό φυλλάδιο της Sunsmart σε 7 γλώσσες <http://cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>



Αν τυχόν έχετε απορίες και χρειάζεστε διερμηνέα για να σας βοηθήσει με τα Αγγλικά, καλέστε την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνέων στον αριθμό 131 450 και ζητήστε διερμηνέα στη γλώσσα σας. Πείτε στο τηλεφωνικό κέντρο τον αριθμό τηλεφώνου που θέλετε να καλέσετε και ο τηλεφωνητής θα σας συνδέσει με ένα διερμηνέα στη γραμμή για να σας βοηθήσει με τη συνομιλία σας. Η υπηρεσία αυτή θα σας παρέχεται δωρεάν.

Για περαιτέρω πληροφορίες  
Sun safety website

Student Engagement and Interagency  
Partnerships

NSW Department of Education