Education & Communities
Public Schools NSW

Sun Safety
Information for parents and carers

धूप से सुरक्षा (Sun Safety)

माता-पिता व देखभाल कर्ताओं के लिए जानकारी

हमारे स्कूल धूप से सुरक्षा करने को गम्भीरता से लेते हैं और विद्यार्थियों की हानिकारक प्रभाव से रक्षा करने हेतु स्कूलों में वातावरण को सहायता देने के लिए कई प्रकार की कार्यनीतियाँ लागू करते हैं।

विद्यार्थियों व स्टाफ़ को सुरक्षित वातावरण प्रदान करना प्रत्येक स्कूल की ज़िम्मेदारी है और पर्याप्त रूप से धूप से सुरक्षा करना इसमें शामिल है।

स्कूल, विद्यार्थियों की धूप से सुरक्षा करने की मार्गदर्शिका व सहायता संबंधी सामग्री का उपयोग करते हैं जिससे विद्यार्थियों की विस्तृत रूप से धूप से सुरक्षा करने की योजना बनाई जा सके व उसे कार्यावित किया जा सके। धूप से सुरक्षा संबंधी कार्यनीतियों पर पुनर्विचार करने व योजना बनाने के लिए स्कूलों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे स्कूल के सम्पूर्ण समुदाय के प्रतिनिधियों को शामिल करें। आपके बच्चे के स्कूल में धूप से सुरक्षा के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप स्कूल के प्रिन्सिपल से संपर्क कर सकते हैं।

बचपन व किशोरावस्था में त्वचा में क्षति

NSW में सभी लोगों को, चाहे वे किसी भी संस्कृति या परंपरा के हों, सूरज के यू वी प्रकाश (ultraviolet radiation) का अत्याधिक प्रभाव होने का ख़तरा होता है।

15 वर्ष की आयु होने तक अनेकों बच्चों को खुली त्वचा पर सूरज की किरणों के प्रभाव से त्वचा में क्षति हो जाती है, जिसे बदला नहीं जा सकता ।

जबकि त्वचा का कैन्सर, ऑस्ट्रेलिया में सबसे अधिक आम कैन्सर है, यह अंदाज़ लगाया जाता है कि सूरज के यू वी प्रकाश की किरणों का त्वचा पर सीधे पड़ने में कमी करने से त्वचा के कैन्सर से 95% बचाव किया जा सकता है।

प्रभावशाली रूप से धूप से सुरक्षा के लिए मिल कर काम करना

सूरज की किरणों का त्वचा पर सीधा पड़ने में कमी करने व धूप से सुरक्षा संबंधी कार्यनीतियों का पालन करने से, त्वचा के कैन्सर व धूप से संबंधित त्वचा में होने वाली हानि को कम करने की सामुदायिक कोशिशों में स्कूल महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।

स्कूल, विद्यार्थियों व प्रीस्कूल के बच्चों को यह समझाने में कि धूप से सुरक्षा क्यों आवश्यक है मदद करते हैं और इसमें भी कि अपने को बचाने के लिए उन्हें क्या- क्या उपाय करने चाहिएँ, जैसे किः

- धूप से सुरक्षा करने वाले हैट, कपड़े व धूप के चश्मे पहनना
- स्कूल वाले दिन, जिस समय सूरज के यू वी प्रकाश (UVR) (Ultraviolet Radiation) का प्रभाव अत्याधिक होता है उस समय छाया में रहना चाहिए
- SPF 30+ (या अधिक), ब्रॉड-स्पेकट्रम व पानी में न बहने वाली त्वचा की क्रीम लगानी चाहिए।

धूप से सुरक्षा – सबकी ज़िम्मेदारी

अध्यापक, माता-पिता, देखभाल कर्ता व स्कूल में आने वाले लोग – इन सबकी इसमें भूमिका है कि वे धूप से सुरक्षा का आदर्श प्रस्तुत करें, जैसे कि स्कूल में जो भी गतिविधियाँ बाहर खुले में होती है उनके दौरान उन्हें ऐसा हैट पहनना चाहिए जिसके नीचे का हिस्सा इतना चौड़ा हो कि वह मुँह की धूप रोक ले।

जब अल्ट्रावाएलेट इन्डेक्स (UV Index) 3 से अधिक हो तो विद्यार्थियों को याद दिलाएँ कि वे धूप से अपना बचाव करें।

बच्चों व युवकों को धूप से बचाव करने के लिए प्रोत्साहन देना सबकी साझी ज़िम्मेदारी है। चाहे घर का पिछवाड़ा हो या समुद्र का किनारा, बच्चों व युवकों को धूप से सुरक्षा करने वाला हैट पहनना चाहिए व धूप से सुरक्षा करने वाली सनस्क्रीन लगानी चाहिए। घर पर धूप से सुरक्षा का अभ्यास करके, माता-पिता व देखभाल कर्ता, स्कूल में सिखाए गए धूप से सुरक्षा के संदेशों की सहायता को समर्थन प्रदान करते हैं।

बच्चे व युवक धूप से सुरक्षा के महत्व को न केवल स्कूल के दौरान पर पूरे जीवन भर सराहेंगे।

संसाधन संबंधी सुझाव

NSW बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य सूचना सेवा (NSW Multicultural Health Communication Service) की वेबसाईट पर एक संसाधन, *'ऑस्ट्रेलिया में सबसे अधिक होने वाले कैन्सर से अपनी त्वचा को बचाएँ' (Save your skin from Australia's commonest cancer)*, 19 भाषाओं में उपलब्ध है। http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/

कैन्सर काउन्सिल की वेबसाईट में सनस्मार्ट (Sunsmart) संबंधी जानकारी 7 भाषाओं में उपलब्ध है। http://cancercouncil.com.au/publications/multlingual-cancer-information/

यदि आपको कुछ पूछना हो और आपको बात-चीत करने में सहायता के लिए दुभाषिए की आवश्यकता है तो कृपया टेलीफ़ोन दुभाषिया सेवा को **131 450** पर फ़ोन करें और अपनी भाषा में दुभाषिया माँगें। ऑपरेटर को वह नम्बर बताएँ जिस पर आपको फ़ोन करना है। इसके बाद ऑपरेटर लाईन पर दुभाषिए को लाएगा जो बात-चीत करने में आपकी मदद करेगा। यह सेवा आपके लिए निःशुल्क है।

अधिक जानकारी के लिए

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education