NSW GOVERNMENT | Education & Communities

Public Schools NSW

Sun Safety
Information for parents and carers

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ

ព័ត៌មានសម្រាប់មាតាបិតា និងអ្នកមើលថៃ

សាលារៀនរបស់យើងចាត់វិធានការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យយ៉ាងខ្លាំងក្រៃលែង ហើយអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗមួយចំនួនដើម្បីផ្គត់ផ្គង់បរិស្ថានសាលារៀនទាំងឡាយ ដែលការពារសិស្សឲ្យរួចផុតពីឥទ្ធិពលធ្វើឲ្យអន្តរាយនៃកំដៅព្រះអាទិត្យ។

សាលារៀននីមួយៗមានការទទួលខុសត្រូវដើម្បីផ្ដល់នូវបរិស្ថានសុវត្ថិភាពសម្រាប់សិស្ស និងបុគ្គលិក ហើយការនេះមានរួមទាំងការផ្ដល់នូវការការពារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យដែរ។

សាលារៀនប្រើប្រាស់គោលការណ៍ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យសម្រាប់សិស្ស និងសម្ភារៈផ្គង់ផ្គង់ដើម្បីរៀបចំគម្រោងការ និងអនុវត្តការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យដ៏ទូលំទូលាយសម្រាប់សិស្ស។ សាលារៀនត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យទាក់ទិនជាមួយតំណាងនានាមកពីសហគមន៍សាលារៀនរបស់គេនៅពេលពិនិត្យឡើងវិញ និងរៀបចំគម្រោងការយុទ្ធសាស្ត្របង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ។ លោកអ្នកអាចទាក់ទងជាមួយនាយកសាលារបស់លោកអ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យនៅសាលារៀនកូនរបស់លោកអ្នក។

ការខូចស្បែកក្នុងកុមារភាព និងមនុស្សពេញវ័យ

មនុស្សទាំងអស់ក្នុងរដ្ឋ NSW ដោយពុំគិតពីវប្បធម៌ ឬកេរ្តិ៍ដំណែលដូនតារបស់គេឡើយ បានប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការប៉ះត្រូវនឹងកម្មរស្មីអល់ត្រាវីយូឡេ(ultraviolet) ដ៏យូរពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ។

មកទល់អាយុ១៥ឆ្នាំ កុមារជាច្រើនបានខូចស្បែកដែលពុំអាចកែឡើងវិញបាន ដោយសារការដាក់ឲ្យត្រូវនឹងកំដៅព្រះអាទិត្យ។

ក្នុងកាលដែលជម្ងឺមហារីកស្បែកជាជម្ងឺមហារីកទូទៅជាងគេបំផុតនៅប្រទេសអូស្ត្រាលី គេប្រមាណមើលថា៩៥ភាគរយនៃជម្ងឺមហារីកស្បែកអាចការពារបានតាមរយៈការកាត់បន្ថយនូវការដាក់ឲ្យត្រូវនឹងកម្មរស្មីអល់ត្រាវីយូឡេ(ultraviolet) ពីព្រះអាទិត្យ។

ធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យឲ្យមានប្រសិទ្ធិភាព

ដោយកាត់បន្ថយការប៉ះត្រូវកំដៅព្រះអាទិត្យ និងបង្កើនការប្រើប្រាស់យុទ្ធសាស្ត្រនៃការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ សាលារៀនអាចចូលរួមវិភាគទានដ៏សំខាន់ដល់ការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់សហគមន៍ដើម្បីកាត់បន្ថយជម្ងឺមហារីកស្បែក និងជម្ងឺទាក់ទិននឹងការខូចស្បែក។

សាលារៀនផ្គត់ផ្គង់សិស្ស និងកុមារសាលាត្រៀមដើម្បីឲ្យគេយល់ថាហេតុអ្វីបានជាការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យមានសារៈសំខាន់ និងដើម្បីចាត់វិធានការការពារខ្លួនគេដូចជា:

- ពាក់មួកបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យស្លៀកពាក់ និងវ៉ែនតាការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យ
- ស្វែងរកម្លប់ក្នុងអំឡុងពេលដែលកម្មរស្មីអល់ត្រាវីយូឡេ (UVR) ឡើងដល់កម្រិតខ្ពស់បំផុតក្នុងអំឡុងពេលសាលារៀនពេលថ្ងៃ
- លាបក្រែមការពារកំដៅព្រះអាទិត្យច្រើនប្រភេទ SPF 30+ (ឬខ្ពស់ជាងនេះ) និងក្រែមសម្រាប់លាបការពារកំដៅព្រះអាទិត្យដែលធន់ទ្រាំនឹងទឹកបាន។

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ – ការទទួលខុសត្រូវរបស់មនុស្សគ្រប់រូប

គ្រូបង្រៀន ឪពុកម្ដាយ និងអ្នកមើលថៃ និងភ្ញៀវមកលេងសាលារៀនទាំងអស់ មានតួនាទីធ្វើជាគំរូបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ ឧទាហរណ៍ ពាក់មួកដែលមានគែមធំទូលាយ សម្រាប់សកម្មភាពសាលាដែលធ្វើនៅខាងក្រៅអាគារ។

ពេលណាសន្ទស្សន៍អល់ត្រាវីយូឡេ (UV Index) មានកំរិត៣ ឬលើនេះ សូមរំលឹកប្រាប់សិស្សអំពីសេចក្ដីត្រូវការដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ។

ការលើកទឹកចិត្តកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងដើម្បីអនុវត្តការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ គឺជាការចែករំលែកនៃការទទួលខុសត្រូវ។ ទោះបីជានៅលើទីធ្លាខាងក្រោយ ឬលើឆ្នេរសមុទ្រក្តី កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងគួរតែពាក់មួកបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ និងលាបក្រែមសម្រាប់ការពារកំដៅព្រះអាទិត្យ។ ដោយអនុវត្តន៍ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យនៅផ្ទះ ឳពុកម្ដាយ និងអ្នកមើលថែគាំទ្រការណែនាំដែលបានបង្រៀននៅសាលារៀនអំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីកំដៅព្រះអាទិត្យ។

កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងនឹងចាប់ផ្ដើមទទួលស្គាល់អំពីសារៈសំខាន់នៃការការពារកំដៅព្រះអាទិត្យពុំគ្រាន់តែក្នុងអំឡុងពេលចូលរៀននៅសាលារៀនរបស់គេប៉ុណ្ណោះទេ ក៏ប៉ុន្តែគ្រប់ពេលក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គេផងដែរ។

ព័ត៌មានដែលបានណែនាំ

វិបសាយរបស់កិច្ចបំរើប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្នែកសុខភាពពហុវប្បធម៌រដ្ឋ NSW មានរួមទាំងព័ត៌មានជា១៩ភាសាដែលមានចំណងជើងថា *ជួយសង្គ្រោះស្បែករបស់លោកអ្នកឲ្យផុតពីជម្ងឺមហារីកទូទៅបំផុតនៃប្រទេសអូស្ត្រាលី*។ http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/

វិបសាយរបស់ក្រុមប្រឹក្សាជម្ងឺមហារីករដ្ឋ NSW មានរួមទាំងសន្លឹកព័ត៌មានអំពី Sunsmart ជា៧ភាសាផងដែរ
http://cancercouncil.com.au/publications/multlingual-cancer-information/

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំនួរណាមួយ ហើយលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសាដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅកិច្ចបំរើអ្នកបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទតាមលេខ 131 450 ហើយស្នើសុំអ្នកបកប្រែជាភាសារបស់លោកអ្នកមួយរូប។ សូមប្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិការទូរស័ព្ទ អំពីលេខទូរស័ព្ទដែលលោកអ្នកចង់ទូរស័ព្ទ ហើយអ្នកប្រតិបត្តិការទូរស័ព្ទនឹងរៀបចំឲ្យមានអ្នកបកប្រែភាសាម្នាក់តាមទូរស័ព្ទដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការសន្ទនារបស់លោកអ្នក។ កិច្ចបំរើនេះនឹងពុំគិតថ្លៃពីលោកអ្នកឡើយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education