NSW GOVERNMENT | Education & Communities

Public Schools NSW

Sun Safety
Information for parents and carers

सुर्य(घाम) सुरक्षा

अविभावक र संरक्षकहरुलाई जानकारी

हाम्रो बिद्यालयले सुर्य सुरक्षा गम्भिर रुपमा लिन्छ र यहाँ विद्यार्थीहरुलाई घामको कारणबाट हुने खतराहरुबाट बचाउनकोलागि बिभिन्न रणनितीहरु लागू गर्दछ।

हरेक विद्यालयहरुको विद्यार्थी र कर्मचारी हरुलाई सुरक्षित वातावरण प्रदान गर्ने जिम्बेवारी हुन्छ जसमा घामबाट पर्याप्त संरक्षण दिनु पनि हो।

विद्यालयले घामबाट विद्यार्थीहरु संरक्षित हुने जानकारीहरु (Sun Safety for Students Guidelines) र सामाग्रीहरु प्रदान गरेर विद्यार्थीहरुको लागि सघन र उत्तम संरक्षण प्रदान गर्दछ। विद्यालयले घामबाट बच्ने योजनाको पुनरावलोकन र सुरक्षा रणतिनती को योजना गर्दा उनिहरुका सुमदायका प्रतिनिधिहरुलाई बृहत रुपमा संलग्न गराउँदछ। तपाईको बालबालिकाको विद्यालयमा सुर्यबाट हुने सुरक्षाको बारेमा जानकारीकोलागि तपाईको विद्यालयको प्रधानाध्यापकलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

बाल्य र हुर्केउलो अवस्थामा छालामा हुने हानि

NSW का सम्पूर्ण मानिहरुको लागि, चाहे जुनै पनि साम्प्रदायिक पृष्ठभूमिका वा परम्पराका होस अल्ट्रेभायोलेट रेडिएसन (ultraviolet radiation) को खतरा छ।

बालबालिकाहरु १५ बर्ष पुग्दा सम्ममा उनिहरुले उपचारनै हुन नसक्ने खालका छालामा हुने हानी सुर्यको किरण बाट हुन सक्दछ।

अष्ट्रेलियामा छालामा हुने क्यान्सर ज्यादै नै साधारण (प्रचलित) भएतापनि, अनुमानित ९५% छालामा हुने क्यान्सरबाट अल्ट्रेभायोलेट रेडिएसन (ultraviolet radiation) बाट बच्ने पद्दती अपनाउनाले सुरक्षित हुन सक्दछ।

प्रभावकारी सुर्य सुरक्षाको लागि एकजुट भएर कामगर्ने

घाममा अनावृत हुनबाट जोगिनाले र सुर्य बाट सुरक्षित हुने कदम चाल्नाले, विद्यालयले समुदायमा महत्वपूर्ण योगदान दिन सक्दछ जसले छालामा हुने क्यान्सर र छालाका अन्य रोगहरुको खतरा कम गर्दछ।

विद्यालयले विद्यालयाका विद्यार्थी र प्रिस्कूलका बालबालिकाहरुलाई घामबाट कसरी सुरक्षित हुने बन्ने बारेमा र बच्नको लागि कस्ता कदमहरु चाल्नु पर्दछ त्यसकोलागि टेवा दिन्छ, जस्तै:

- घाम छेक्न ह्याट, लुगाहरु र घाममा लगाउने चश्मा लगाउनाले
- विद्यालयको समया अल्ट्रेभायोलेट रेडिएसन (ultraviolet radiation(UVR)) बाट बच्नकोलागि छहारीहरु खोज्ने
- SPF 30+ (भन्दा माथीका) घाममा लगाउने क्रिमहरु र पानिले नपखालिने घाममा क्रिमहरु लगाउने।

सुर्य बाट बच्नु - हरेक व्यक्तिको जिम्बेवारी

विद्यालयका शिक्षक, अविभावक र संरक्षकहरु र पाहुनाहरु सबैको घामबाट सुरक्षित हुने कुराकोलागि महत्वपूर्ण भूमिका छ, उदारहणकोलागि, विद्यालय बाहिर भएका कृयाकलापहरुको लागि फराकिलो छत भएको ह्याट लगाउने।

जब अल्ट्रेभायोलेट ईन्डेक्स (Ultraviolet Index (UV Index) ३ वा त्यो भन्दा माथि भएमा, विद्यार्थीहरुलाई सुर्य बाट गर्नु पर्ने सुरक्षाको लागि सम्झाउनुहोला।

बालबालिकाहरु र युवा युवतीहरुकोलागि सुर्य बाट बच्नकोलागि गर्नु पर्ने सुरक्षाकोलागि प्रहोत्साहित गर्नु सबैको साझा जिम्बेवारी हो। चाहे घरको पछाडि होस वा समुद्रको किनारमा, स-साना बालबालिकाहरु र युवा युवतीहरुले घामबाट बच्ने ह्याट र क्रिम लगाउनु पर्दछ। घरमा सुर्यबाट बच्ने प्रकृया लागु गर्नाले विद्यालयमा घामबाट बच्न सिकाएको कुराहरुलाई टेवा मिल्दछ।

बालबालिकाहरु र युवा युवतीहरुले घामबाट बच्नुपर्ने कुराको महत्व उनिहरुको विद्यालय जीवनमा मात्र हैन, जीवनभर नै कदर गर्नेछन्।

सुझावमुलक सामाग्रीहरु

NSW Multicultural Health Communication Service को वेभसाईटमा १९ भाषाहरुमा *Save your skin from Australia's commonest cancer (तपाईको छालालाई अष्ट्रेलियाको प्रचलित क्यान्सरबाट बचाउनुहोस्)* भन्ने शिर्षकको जानकारी उपलब्ध छन्। http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/

The Cancer Council NSW को वेभसाईटमा घाममा होसियार (Sunsmart) हुने जानकारीको पर्चा ७ भाषाहरुमा उपलब्ध छन्। http://cancercouncil.com.au/publications/multlingual-cancer-information/

यदि तपाई संग कुनै पनि प्रश्न भएमा र अंग्रेजी भाषामा सहयोगकोलागि दोभषेको जरुरी परेमा, कृपया दोभाषे सेवा को **131 450** (१३१४५०) मा फोन गरेर तपाईको भाषाको दोभाषेको लागि भन्नुहोला। अपरेटरलाई तपाईले सम्पर्क गर्न चाहानु भएको फोन नंम्बर दिनुहोला र अपरेटरले तपाईलाई आफ्नो भाषामा मद्दत गर्नकोलागि दोभाषेको बन्दोबस्तो गरिदिनेछ। यो सेवा तपाईको लागि निशुल्क: उपलब्ध छ।

थप जानकारी को लागि

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education