



ایمنی در آفتاب

اطلاعات برای والدین و مراقبین

مدارس ما ایمنی در آفتاب را جدی می‌گیرند و انواع راهکارها را پیاده می‌کنند تا محیط مدرسه طوری باشد که از دانش‌آموزان در مقابل اشعه آسیب‌زای آفتاب محافظت کند.

ایمنی در آفتاب - مسئولیت همه

معلمین، والدین و مراقبین و دیدار کنندگان از مدرسه همه باید الگوی ایمنی در آفتاب باشند، مثلاً با پوشیدن کلاه لبه پهن برای فعالیت‌هایی که در حیاط مدرسه انجام می‌گیرد.

در حالیکه سرطان پوست رایج‌ترین نوع سرطان در استرالیا است، تخمین زده می‌شود که با کمتر قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش آفتاب می‌شود از ۹۵٪ سرطانهای پوست پیشگیری کرد.

همکاری برای ایمنی موثر در مقابل آفتاب

با کم کردن مدتی که در آفتاب گذرانده می‌شود و افزایش کاربرد راهکارهای ایمنی در آفتاب، مدارس می‌توانند سهم قابل توجهی در تلاشهای جامعه برای کاهش سرطان پوست و آسیبهای پوستی مربوط به آن داشته باشند.

مدارس از دانش‌آموزان و بچه‌های کودکستانی پشتیبانی می‌کنند تا بفهمند چرا ایمنی در آفتاب مهم است و برای محافظت خودشان اقدام کنند، مثل:

- پوشیدن کلاه و لباس امن در آفتاب و عینک آفتابی
- در روزهای مدرسه رفتن به سایه در ساعاتی که اشعه ماوراء بنفش (UVR) به حد اکثر می‌رسد.
- زدن کرم ضد آفتاب SPF 30+ (یا بالاتر) طیف وسیع و ضد آب.

هر مدرسه‌ای مسئول است که محیط امنی برای دانش‌آموزان و کارمندان فراهم کند و این شامل ارائه محافظت کافی در مقابل آفتاب می‌باشد.

مدارس از رهنمودهای ایمنی در آفتاب برای دانش‌آموزان استفاده می‌کنند تا برنامه‌هایی را برای ایمنی کامل دانش‌آموزان در مقابل آفتاب تهیه و اجرا نمایند. مدارس تشویق می‌شوند که هنگامی که راهکارهای ایمنی در برابر آفتابشان را بازبینی و برنامه ریزی می‌کنند نمایندگانی را از بخش‌های مختلف جامعه مدرسه در آن دخالت دهند. شما می‌توانید برای آگاهی بیشتر در باره ایمنی در آفتاب در مدرسه کودکان با مدیر مدرسه تماس بگیرید.

آسیب به پوست در دوران کودکی و نوجوانی

همه مردم NSW بدون توجه به فرهنگ یا پیشینه‌شان در خطر جذب بیش از حد اشعه ماوراء بنفش خورشید هستند.

تا سن ۱۵ سالگی در اثر بی حفاظی در برابر اشعه آفتاب خیلی از کودکان آسیب غیر قابل برگشتی روی پوست‌شان به وجود آمده است.



وقتی شاخص ماوراء بنفش (UV Index) به ۳ یا بیشتر می‌رسد، نیاز به ایمنی در آفتاب را به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

منابع پیشنهادی

وب سایت سرویس ارتباطات چند فرهنگی بهداشت در NSW یک منبع اطلاعاتی به ۱۹ زبان مختلف دارد، با عنوان "پوستتان را از رایج ترین سرطان استرالیا حفظ کنید".
<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

وب سایت انجمن سرطان NSW یک برگه اطلاعاتی Sunsmart (هوشمند در آفتاب) به ۷ زبان دارد.
<http://cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>

تشویق کردن کودکان و جوانان به انجام اقدامات ایمنی در آفتاب یک مسئولیت مشترک است. چه در حیاط منزل یا کنار دریا، کودکان و جوانان باید کلاه امن در آفتاب به سر داشته باشند و کرم ضد آفتاب بزنند. با انجام اقدامات ایمنی در آفتاب در خانه، والدین و مراقبین از پیام ایمنی در آفتاب که در مدرسه تدریس می‌شود پشتیبانی می‌کنند.

کودکان و جوانان اهمیت محافظت در مقابل آفتاب را نه تنها در مدت تحصیل بلکه در تمام عمر درک خواهند کرد.



اگر سؤالی دارید و برای کمک به زبان انگلیسی مترجم لازم دارید به سرویس مترجم تلفنی به شماره 131 450 تلفن بزنید و مترجم زبان خودتان را درخواست کنید. به اپراتور شماره تلفنی را که می‌خواهید به آن تلفن بزنید بگویید. اپراتور مترجمی را روی خط خواهد آورد که در گفتگویتان به شما کمک کند. این سرویس برای شما رایگان خواهد بود.

برای آگاهی بیشتر

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education