Sun Safety
Information for parents and carers

சூரியப் பாதுகாப்பு

பெற்றோர்களுக்கும், பராமரிப்பாளர்களுக்குமான தகவல்கள்

எங்களது பள்ளிகள் சூரியப் பாதுகாப்பைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அத்துடன் சூரியனின் சேதப்படுத்தும் விளைவுகளிலிருந்து மாணவர்களைப் பாதுகாக்கின்ற, பள்ளிச்சூழலை ஆதரிக்கும் பல்வேறு உத்திகளையும் நடைமுறைப்படுத்துகின்றன.

ஒவ்வொரு பள்ளியும் மாணவர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் பாதுகாப்பான சுற்றுப்புறச் சூழலைத் தரும் பொறுப்பைக் கொண்டிருக்கின்றது. இதில் சூரியனிடமிருந்து போதிய பாதுகாப்பு தருவதும் அடங்கும்.

மாணவர்களுக்கான சூரியப் பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப் பள்ளிகள் பயன்படுத்துகின்றன. அத்துடன் மாணவர்களுக்கான விரிவான சூரியப் பாதுகாப்பைத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்த ஆதரவுப் பொருட்களையும் பயன்படுத்துகின்றன. சூரியப் பாதுகாப்பு உத்திகளை மறு ஆய்வு செய்யும்போதும், திட்டமிடும்போதும், பள்ளிகள் தங்கள் பள்ளிச் சமூகம் முழுவதும் இருந்து பிரதிநிதிகளை ஈடுபடுத்துமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியில் சூரியப் பாதுகாப்பு பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு உங்கள் பள்ளி முதல்வரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

குழந்தைப் பருவத்திலும், இளமைப் பருவத்திலும் தோல் பாதிப்பு

NSW -இல் உள்ள அனைத்து மக்களும், அவர்கள் எந்தவித கலாசாரம் அல்லது பாரம்பரியத்தில் இருந்தாலும், சூரியனிலிருந்து வரும் புறஊதாக் கதிர்கள் அதிகமாக மேலே படும் அபாயத்துக்குள்ளாகிறார்கள்.

சூரியஒளி மேலே படுவதினால் 15 வயதில் பல குழந்தைகளுக்கு மீளவியலாத தோல் பாதிப்பு உண்டாகிறது.

ஆஸ்திரேலியாவில் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோய் தோல் புற்றுநோய்தான். சூரியனிலிருந்து வரும் புற ஊதாக் கதிர்கள் மேலே படுவதைக் குறைப்பதன் மூலம் 95 சதவீதத் தோல் புற்றுநோய்களைத் தடுக்க முடியும் எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

திரும்பட்ட சூரியப் பாதுகாப்புக்காக இணைந்து வேலை செய்தல்

சூரியஒளி மேலே படுவதைக் குறைப்பதின் மூலமும், சூரியப் பாதுகாப்பு உத்திகளை அதிகரிப்பதன் மூலமும், தோல் புற்றுநோய் மற்றும் அது தொடர்பான தோல் பாதிப்புகளைக் குறைக்க எடுக்கும் சமூக முயற்சிகளுக்குப் பள்ளிகள் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பைத் தரமுடியும்.

சூரியப் பாதுகாப்பு ஏன் அவசியமானது என்பதை அறிந்து கொள்ளவும், அத்துடன் பின்வரும் வகைகளில் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள நடவடிக்கை எடுக்கவும் பள்ளிகள் மாணவர்களுக்கும், மழலையர் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கும் ஆதரவு அளிக்கின்றன.

- சூரியப் பாதுகாப்புத் தொப்பிகள், உடைகள் மற்றும் குளிர் கண்ணாடிகள் அணிந்து கொள்ளுதல்
- பள்ளி நாட்களில் உச்சகட்ட புற-ஊதாக் கதிர் (UVR) உள்ள நேரங்களில் நிழலை நாடுதல்
- SPF 30+ (அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட) அகன்ற நிறமாலை மற்றும் நீர் புகாத சன்ஸ்கிரீன் தடவிக் கொள்ளுதல்.

சூரியப் பாதுகாப்பு – ஒவ்வொருவருடைய கடமை

சூரியப் பாதுகாப்புக்கு முன்மாதிரியாக இருக்க ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் அத்துடன் பள்ளிக்கு வரும் பார்வையாளர்கள் அனைவருக்கும் பங்கு உள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக, வெளியிடங்களில் நடக்கும் பள்ளி நிகழ்ச்சிகளுக்கு அகலமான விளிம்புள்ள தொப்பி அணிதல்.

புறஊதாக் குறியீட்டெண் (UV Index) 3 அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால், சூரியப் பாதுகாப்பின் அவசியத்தைப் பற்றி மாணவர்களுக்கு நினைவுபடுத்த வேண்டும்.

சூரியப் பாதுகாப்பு என்பது ஒரு கூட்டுப் பொறுப்பு என்பதில் பயிற்சிபெற குழந்தைகளுக்கும், இளம் வயதினருக்கும் ஊக்குவித்தல். கொல்லைப்புறமாக இருந்தாலும் அல்லது கடற்கரையாக இருந்தாலும் குழந்தைகளும், இளம் வயதினரும் கட்டாயம் சூரியப் பாதுகாப்புத் தொப்பி அணிந்து மற்றும் சன்ஸ்கிரீன் தடவியிருக்க வேண்டும். சூரியப் பாதுகாப்பை வீட்டில் நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் சூரியப் பாதுகாப்பைப் பற்றிப் பள்ளியில் கற்றுக் கொடுத்த அறிவுரைகளுக்கு ஆதரவளிக்கின்றனர்.

குழந்தைகள் மற்றும் இளவயதினர் தங்கள் பள்ளி நாட்களில் மட்டுமல்லாது, தங்கள் வாழ்க்கை முழுவதுக்கும் சூரியப் பாதுகாப்பின் முக்கியத்துவத்தைப் பாராட்ட முன்வருவார்கள்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆதார வளங்கள்

ஆஸ்திரேலியாவின் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோயிலிருந்து உங்கள் தோலை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்ற தலைப்பில் 19 மொழிகளில் ஆதார வளம் NSW பல்லின சுகாதார தகவல் தொடர்புச் சேவை இணையதளத்தில் உள்ளடங்கியுள்ளது http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/

புற்றுநோய் கவுன்சில் NSW இணையதளத்தில் 7 மொழிகளில் சன்ஸ்மார்ட் தகவல் தாள் அடங்கியுள்ளது.
http://cancercouncil.com.au/publications/multlingual-cancer-information/

உங்களுக்கு கேள்விகள் ஏதாவது இருந்து, ஆங்கிலத்தில் உதவி புரிய உங்களுக்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் தேவைப்பட்டால், தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவையை 131 450 என்ற எண்ணில் அழைத்து, உங்கள் மொழியில் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் வேண்டுமெனக் கேளுங்கள். தொலைபேசி இயக்குபவரிடம் நீங்கள் பேசவிரும்பும் தொலைபேசி எண்ணைச் சொல்லுங்கள். தொலைபேசி இயக்குபவர் இணைப்பில் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரைப் பெற்றுத் தருவார். அவர் உங்கள் உரையாடலில் உங்களுக்கு உதவி புரிவார். இந்தச் சேவைக்கு உங்களுக்கு கட்டணம் கிடையாது

மேலதிக விவரங்களுக்கு

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education