



# ความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์

ข้อมูลสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแลเด็ก

โรงเรียนของเราถือว่าความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง และได้ใช้กลวิธีหลายอย่างในการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเพื่อป้องกันให้นักเรียนพ้นจากผลร้ายจากแสงอาทิตย์

โรงเรียนแต่ละแห่งต้องรับผิดชอบในการจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยให้แก่ทั้งนักเรียนและพนักงาน ซึ่งทั้งนี้รวมถึงการจัดป้องกันแสงอาทิตย์อย่างพอเพียง

โรงเรียนต่าง ๆ ใช้คำแนะนำเรื่องความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์สำหรับนักเรียน ตลอดจนเอกสารประกอบ ในการวางแผนและดำเนินการเพื่อสร้างความปลอดภัยอย่างครบถ้วนจากแสงอาทิตย์ให้แก่ทั้งนักเรียน โรงเรียนได้รับการสนับสนุนให้มีผู้แทนจากชุมชนของโรงเรียนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องเมื่อมีการพิจารณาและวางแผนกลวิธีสร้างความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์ ท่านสามารถติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์ได้จากครูใหญ่ โรงเรียนของบุตรท่าน

## ผลร้ายต่อผิวหนังในวัยเด็กและวัยรุ่น

ประชาชนในรัฐ NSW ไม่ว่าจะสืบสายจากวัฒนธรรมหรือเผ่าพันธุ์ใด ล้วนเสี่ยงต่อการได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากดวงอาทิตย์มากเกินไป

เด็กหลายคนเมื่อมีอายุถึง 15 ปีมีสภาพที่ผิวหนังเสียหายอันเกิดจากการตากแดด ถึงขั้นที่รักษาให้ดีขึ้นไม่ได้

ขณะเดียวกับที่มะเร็งผิวหนังเป็นโรคมะเร็งที่ธรรมดาสามัญมากที่สุดในออสเตรเลีย มีการคาดคะเนว่า 95% ของโรคมะเร็งผิวหนังสามารถป้องกันได้โดยลดการรับรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากดวงอาทิตย์ให้น้อยลง

## การทำงานร่วมกันเพื่อสร้างความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์ให้ได้ผลดี

โดยการลดการตากแดดและเพิ่มการปฏิบัติตามกลวิธีความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์ โรงเรียนสามารถมีบทบาทสำคัญในความพยายามของชุมชนเพื่อลดโรคมะเร็งผิวหนังและความเสียหายแก่ผิวหนังที่เกี่ยวข้อง

โรงเรียนสนับสนุนให้นักเรียนและเด็กก่อนถึงวัยเข้าโรงเรียนมีความเข้าใจว่าทำไมความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์จึงสำคัญ และให้รู้จักทำการป้องกันตนเองโดยการ:

- สวมหมวกกันแดด สวมเสื้อผ้าและแว่นตากันแดด
- เข้าอยู่ในที่ร่มระหว่างเวลาที่รังสีอัลตราไวโอเล็ต (UVR) สูงสุดในวันๆ ไปโรงเรียน
- ทาครีมบรอด-สเปกตรัม (broad-spectrum) SPF 30+ (หรือสูงกว่า) และครีมกันแดดที่กันน้ำได้

## ความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์ – เป็นความรับผิดชอบของทุกคน

ครู บิดามารดาและผู้ดูแล และผู้มาเยี่ยมโรงเรียนล้วนแต่มีบทบาทเป็นตัวอย่างในเรื่องความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์ เป็นต้นว่า โดยการสวมหมวกมีปีกกว้างในกิจกรรมโรงเรียนที่จัดข้างนอก



# เมื่อดัชนีอุลตราไวโอเลต (UV Index) ถึง 3 หรือสูงกว่า เตือนนักเรียนถึงเรื่องความจำเป็นที่ต้องปลอดภัยจากแสงอาทิตย์

การสนับสนุนให้เด็ก ๆ และวัยรุ่นรู้จักรักษาความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์เป็นความรับผิดชอบร่วมกัน ไม่ว่าจะอยู่ในสนามหลังบ้านหรือบนชายหาดเด็ก ๆ และวัยรุ่นควรใส่หมวกกันแดดและทาครีมกันแดด โดยการให้เด็ก ๆ รักษาความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์ที่บ้าน บิดามารดาและผู้ดูแลมีส่วนสนับสนุนคำสอนเรื่องความปลอดภัยจากแสงอาทิตย์ที่โรงเรียน

เด็กและวัยรุ่นจะเห็นคุณค่าของความสำคัญในการป้องกันแสงอาทิตย์ โดยเฉพาะช่วงระยะเวลาที่อยู่ในวัยเรียน ทว่าตลอดชีวิตของเขาเหล่านั้นด้วย



## แหล่งข้อมูลที่เสนอแนะ

เว็บไซต์ของบริการสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพของน่านาวัฒนธรรม NSW มีข้อมูลเรื่องป้องกันผิวหนังของท่านให้พ้นจากโรคมะเร็งที่เป็นกันมากที่สุดใออสเตรเลีย 19 ภาษา

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

เว็บไซต์ของสภาโรคมะเร็ง NSW มีแผ่นข้อมูลเรื่องชั้นสมาร์ท (Sunsmart) 7 ภาษา

<http://cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>



ถ้าท่านมีคำถามใดๆ และท่านต้องการล่ามเพื่อช่วยท่านในการพูดภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์บริการล่ามทางโทรศัพท์ หมายเลข 131 450 และขอล่ามภาษาของท่าน แจ้งหมายเลขที่ท่านต้องการโทรแก่พนักงานโทรศัพท์ พนักงานจะติดต่อล่ามทางโทรศัพท์ให้ช่วยเหลือในการสนทนาของท่าน บริการนี้ท่านไม่ต้องเสียเงิน

ข้อมูลเพิ่มเติม

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education