



Education &  
Communities

Public Schools NSW

Sun Safety

Information for parents and carers

# Güneşten Korunmak

Anababalar ve bakıcılar için bilgiler

**Okulumuz güneşten korunmayı ciddiye alır ve öğrencileri güneşin zarar veren etkilerinden koruyan okul ortamlarını desteklemek üzere bir dizi strateji uygular.**

Her okulun, öğrencileri ve görevlileri için güvenli bir ortam sağlama sorumluluğu vardır ve bu güneşten yeterli korunma sağlamayı da içerir.

Okullar, öğrencilerin güneşten kapsamlı bir şekilde korunmasını planlamak ve uygulamaya koymak üzere Öğrenciler için Güneşten Korunma Kılavuzu'nu ve destek malzemelerini kullanır. Okullar, güneşten korunma stratejilerini gözden geçirirken ve planlarken, tüm okul toplumundan temsilcileri içermeleri için teşvik edilir. Çocuğunuzun okulundaki güneşten korunma hakkında daha fazla bilgi için okul müdürünüzle iletişime geçebilirsiniz.

## Çocuklukta ve ergenlik çağında cilt hasarı

Kültürleri veya kökenleri ne olursa olsun, NSW'deki herkes ultraviyole radyasyon güneş ışınlarına aşırı bir şekilde maruz kalma riski altındadır.

Birçok çocuk, 15 yaşından önce, güneşe maruz kalmalarından dolayı, geri döndürülemez cilt hasarı geliştirir.

Cilt kanserinin Avustralya'daki en yaygın kanser türü olmasına

karşın, cilt kanserlerinin yüzde 95'inin, ultraviyole radyasyon güneş ışınlarına maruz kalmayı azaltarak önlenebileceği tahmin edilmektedir.

## Güneşten etkili bir şekilde korunmak için birlikte çalışmak

Güneşe maruz kalmayı azaltarak ve güneşten korunma stratejilerinin uygulanmasını artırarak okullar, cilt kanserini ve bununla bağlantılı cilt hasarını azaltmak için toplumun çabalarına önemli bir katkıda bulunabilir.

Okullar öğrencileri ve okul öncesi çocukları, güneşten korunmanın niçin önemli olduğunu anlamaları ve kendilerini şunları yaparak korumaları için destekler:

- güneşten korunma şapkaları ve giysileri giymek ve güneş gözlüğü takmak
- okul gününde ultraviyole radyasyonun (UVR) en çok olduğu zamanlarda gölgede kalmak
- SPF 30+ (veya daha yüksek) geniş spektrumlu ve suya dayanıklı güneş kremi sürmek.

## Güneşten korunmak - herkesin sorumluluğu

Öğretmenlerin, anababaların, bakıcıların ve okula gelen ziyaretçilerin, güneşten korunmaya, örneğin açık havada yapılan okul etkinliklerinde geniş kenarlı şapka giyerek, model olmada bir rolü vardır.



# Ultraviyole Endeksi (UV Index) 3 veya daha fazlaysa, öğrencilere güneşten korunma ihtiyacını anımsatın.

Çocukları ve gençleri güneşten korunma uygulamaları için teşvik etmek, paylaşılan bir sorumluluktur. Arka bahçede olsun, plajda olsun, çocuklar ve gençler bir güneşten korunma şapkası giymeli ve güneş kremi sürmelidir. Evde güneşten korunma uygulamaları yaparak anababalar ve bakıcılar, güneşten korunma hakkında okulda öğretilen mesajları desteklemiş olur.

Çocuklar ve gençler, güneşten korunmanın önemine sadece eğitimleri sırasında değil, tüm yaşamları boyunca değer vereceklerdir.



## Tavsiye edilen kaynaklar

NSW Çokkültürlü Sağlık İletişim Servisi'nin internet sitesi, *Cildinizi Avustralya'nın en yaygın kanserinden koruyun* başlıklı bir kaynağı 19 dilde içermektedir. <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

NSW Konser Konseyi'nin internet sitesi, bir Sunsmart bilgilendirme belgesini 7 dilde içermektedir. <http://cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>



Herhangi bir sorunuz ve İngilizce'de yardımcı olması için bir tercümana ihtiyacınız varsa, lütfen 131 450'den Telefonla Tercüme Servisi'ni arayın ve kendi dilinizde bir tercüman isteyin. Aramak istediğiniz telefon numarasını operatöre verin ve operatör, konuşmanızda yardımcı olması için hatta bir tercümanı bağlayacaktır. Bu hizmet sizin için ücretsizdir.

Daha fazla bilgi için  
Sun safety website

Student Engagement and Interagency  
Partnerships

NSW Department of Education