Education & Communities
Public Schools NSW

Sun Safety
Information for parents and carers

دھوپ سے بچاؤ

والدین اور بچوں کی نگہداشت کرنے والوں کیلئے معلومات

ہمارے سکول دھوپ سے بچاؤ کو سنجیدگی سے لیتے ہیں اور سکولوں میں ایسے ماحول کو فروغ دینے کیلئے کئ طرح کی تدابیر نافذ کرتے ہیں جو طالبعلموں کو دھوپ کے نقصان دہ اثرات سے بچاتی ہیں۔

ہر سکول کی ذمہ داری ہے کہ اپنے طالبعلموں اور عملے کیلئے محفوظ ماحول مہیا کرے اور اس میں دھوپ سے مناسب بچاؤ مہیا کرنا بھی شامل ہے۔

سکول طالبعلموں کو دھوپ سے بچانے کی جامع منصوبہ بندی کرنے اور اسے نافذ کرنے کیلئے ‹طالبعلموں کیلئے دھوپ سے بچاؤ کی رہنما ہدایات› اور امدادی مواد استعمال کرتے ہیں۔ سکولوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ دھوپ سے بچاؤ کی تدابیر پر نظر ثانی اور تدابیر کی منصوبہ بندی کے سلسلے میں اپنی پوری سکول کمیونٹی سے نمائندوں کو شامل کریں۔ آپ اپنے بچے کے سکول میں دھوپ سے بچاؤ کے بارے میں مزید معلومات کیلئے سکول کے پرنسپل سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

بچپن اور نوعمری میں جلد کو نقصان

تہذیب یا ورثے سے قطع نظر NSW میں تمام لوگوں کو سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعوں سے زیادہ واسطہ پڑنے کا خطرہ ہے۔

15 سال کی عمر تک کئ بچوں کی جلد کو دھوپ میں زیادہ رہنے کے سبب ایسا نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے جو پھر ٹھیک نہیں ہو سکتا۔

اگرچہ سکن کینسر آسٹریلیا کا عام ترین کینسر ہے، اندازہ لگایا گیا ہے کہ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعوں سے واسطہ کم کر کے سکن کینسر کے 95٪ کیسوں کی روک تھام ممکن ہے۔

دھوپ سے مؤثر بچاؤ کیلئے مل کر کام کرنا

سورج سے واسطہ کم کر کے اور دھوپ سے بچاؤ کی تدابیر کا استعمال بڑھا کر سکول ان کوششوں میں بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں جو معاشرہ سکن کینسر اور جلد کے دوسرے متعلقہ نقصانات کو کم کرنے کیلئے کر رہا ہے۔

سکول طالبعلموں اور پری سکول کے بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد دیتے ہیں کہ دھوپ سے بچاؤ کیوں اہم ہے اور اپنی حفاظت کیلئے انہیں کیا کرنا چاہیئے مثال کے طور پر:

- دھوپ سے بچانے والے ہیٹ، کپڑے اور دھوپ کا چشمہ پہننا
- سکول میں موجودگی کے دوران ان اوقات میں سائے میں رہنا جب الٹرا وائلٹ ریڈی ایشن (UVR) اپنے عروج پر ہوتی ہے
- SPF 30+ (یا اس سے زیادہ) براڈ سپیکٹرم (زیادہ قسموں کی شعاعوں سے محفوظ رکھنے والی) اور پانی سے نہ اترنے والی سن سکرین لگانا

دھوپ سے بچاؤ – سب کی ذمہ داری

اساتذہ، والدین، بچوں کی نگہداشت کرنے والوں اور سکول میں آنے والوں، سب لوگوں کو دھوپ سے بچاؤ کا نمونہ پیش کرنا چاہیئے مثال کے طور پر باہر ہونے والی سکول کی سرگرمیوں کیلئے چوڑے چھجّے والا ہیٹ پہننا۔

جب الٹرا وائلٹ انڈیکس (UV Index) 3 یا اس سے زیادہ ہو تو طالبعلموں کو دھوپ سے بچاؤ کی یاددہانی کرائیں۔

بچوں اور نوجوانوں کو دھوپ سے بچاؤ کی تدابیر پر عمل کی ترغیب دینا ایک مشترکہ ذمہ داری ہے۔ بچے اور نوجوان چاہے اپنے گھر کے صحن میں ہوں یا ساحل سمندر پر، انہیں دھوپ سے بچانے والا ہیٹ پہننا چاہیئے اور سن سکرین لگانی چاہیئے۔ گھر میں دھوپ سے بچاؤ کی تدابیر پر عمل کر کے والدین اور نگہداشت کرنے والے لوگ اس سبق کی تائید کرتے ہیں جو سکول دھوپ سے بچاؤ کے سلسلے میں دیتا ہے۔

بچے اور نوجوان نہ صرف اپنے عرصۂ تعلیم کے دوران بلکہ عمر بھر کیلئے دھوپ سے بچاؤ کی اہمیت کو سمجھنے لگیں گے۔

مجوزّہ معلوماتی وسائل

NSWملٹی کلچرل ہیلتھ کمیونیکیشن سروس کی ویب سائیٹ پر 19 زبانوں میں ایک معلوماتی ذخیرہ اس عنوان سے دستیاب ہے: *Save your skin from Australia's commonest cancer* (اپنی جلد کو آسٹریلیا کے عام ترین کینسر سے بچائیں)۔
http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/

کینسر کاؤنسل NSW کی ویب سائیٹ پر 7 زبانوں میں سن سمارٹ نامی معلوماتی پرچہ بھی موجود ہے۔
http://cancercouncil.com.au/publications/multlingual-cancer-information/

اگر آپ مزید سوالات پوچھنا چاہتے ہیں اور آپ کو انگلش میں مدد کیلئے انٹرپریٹر (زبانی مترجم) کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی **131 450** پر ٹیلیفون انٹرپریٹر سروس کو فون کر کے اپنی زبان کا انٹرپریٹر مانگیں۔ آپریٹر کو وہ فون نمبر بتائیں جہاں آپ کال کرنا چاہتے ہیں اور آپریٹر لائن پر ایک انٹرپریٹر مہیا کردے گا جو بات چیت میں آپ کی مدد کرے گا۔ یہ سروس آپ کیلئے مفت ہو گی۔

مزید معلومات کیلئے

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education