



# An toàn chống nắng

Thông tin cho phụ huynh và người chăm sóc

## Các nhà trường của chúng ta xem trọng việc an toàn chống nắng và thi hành một loạt các sách lược để hỗ trợ môi trường học đường nhằm bảo vệ học sinh tránh khỏi các tác hại của mặt trời.

Mỗi trường có trách nhiệm cung ứng một môi trường an toàn cho học sinh và nhân viên và điều này kể cả việc cung ứng sự bảo vệ thích đáng nhằm chống nắng.

Nhà trường sử dụng Các Hướng dẫn về An toàn Chống nắng cho Học sinh (Sun Safety for Students Guidelines) và các tài liệu phụ trợ nhằm hoạch định và thi hành việc an toàn chống nắng toàn diện cho học sinh. Nhà trường được khuyến khích nên giúp cho các đại diện từ khắp cộng đồng thuộc nhà trường được tham gia khi xét duyệt và hoạch định các sách lược an toàn chống nắng. Quý vị có thể liên lạc hiệu trưởng để biết thêm chi tiết về việc an toàn chống nắng tại trường của con em mình.

### Tổn hại da ở tuổi ấu thơ và thanh thiếu niên

Tất cả người dân tại NSW, bất kể văn hóa hoặc gốc gác của họ, đều có nguy cơ bị phơi nhiễm quá mức dưới bức xạ cực tím từ mặt trời.

Khi đến tuổi 15, nhiều trẻ em đã bị tổn hại da không thể khắc phục được do phơi nhiễm dưới nắng.

Trong khi ung thư da là chứng bệnh ung thư phổ biến nhất tại Úc, có khoảng 95% các bệnh ung thư da có thể ngăn ngừa được qua việc giảm thiểu sự phơi nhiễm dưới bức xạ cực tím từ mặt trời.

### Hợp tác với nhau nhằm để an toàn chống nắng có hiệu quả

Bằng cách giảm thiểu việc phơi nhiễm dưới mặt trời và gia tăng việc thực hiện các sách lược an toàn chống nắng, nhà trường có thể đóng góp đáng kể vào các nỗ lực của cộng đồng nhằm giảm thiểu bệnh ung thư da và tổn hại da do nắng.

Nhà trường hỗ trợ học sinh và trẻ em vườn trẻ nhằm giúp các em hiểu được tại sao việc an toàn chống nắng là quan trọng và để các em có hành động tự bảo vệ mình, chẳng hạn như:

- mang kính mát, mặc quần áo và đội nón loại an toàn chống nắng
- tìm bóng mát vào những giờ bức xạ cực tím (UVR) cao điểm trong ngày khi ở trường
- xúc kem chống nắng loại kháng nước và có quang phổ rộng SPF 30+ (hoặc cao hơn).

### An toàn chống nắng – trách nhiệm của tất cả mọi người

Giáo viên, phụ huynh và người chăm sóc và những người đến thăm viếng trường đều có vai trò làm gương trong việc an toàn chống nắng, ví dụ như đội nón rộng vành khi đến dự các sinh hoạt của trường được tổ chức ngoài trời.



# Khi Chỉ số tia Cực tím (UV Index) là 3 hoặc cao hơn, hãy nhắc nhở học sinh về nhu cầu an toàn chống nắng.

Khuyến khích trẻ em và thanh thiếu niên thực hiện việc an toàn chống nắng là trách nhiệm chung cho tất cả mọi người. Dù là ở sân sau nhà hoặc trên bãi biển, trẻ em và thanh thiếu niên nên xức kem chống nắng và đội mũ loại an toàn chống nắng. Bằng cách thực hành việc an toàn chống nắng ở nhà, phụ huynh và người chăm sóc giúp củng cố thông điệp mà nhà trường đã dạy học sinh về việc an toàn chống nắng.

Trẻ em và thanh thiếu niên sẽ cảm kích tầm quan trọng của việc bảo vệ chống nắng không những trong lúc các em còn đi học, mà còn trong suốt cuộc đời của các em.



## Các nguồn tài liệu đề nghị

Trang mạng của Dịch vụ Liên lạc Y tế Đa văn hóa NSW (NSW Multicultural Health Communication Service) có nguồn tài liệu qua 19 ngôn ngữ có tựa đề 'Save your skin from Australia's commonest cancer' (Cứu làn da của quý vị khỏi bị chứng ung thư phổ biến nhất Úc). <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

Trang mạng của Hội Ung thư NSW có tờ thông tin Khôn ngoan chống Nắng (Sunsmart) qua 7 ngôn ngữ <http://cancerCouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>



Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi gì và cần thông dịch viên để giúp quý vị với tiếng Anh, hãy gọi đến Dịch vụ Thông dịch qua điện thoại (TIS) số 131 450 và yêu cầu thông dịch viên người Việt. Hãy cho nhân viên tổng đài biết số điện thoại mà quý vị muốn gọi và nhân viên đó sẽ có thông dịch viên giữ đường dây để giúp quý vị trong cuộc đàm thoại. Dịch vụ này miễn phí cho quý vị.

Muốn biết thêm chi tiết

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education