

Sonnenschutz - Merkblatt für Eltern

Die beschriebenen Maßnahmen gelten für die Monate April bis September.

Kopfbedeckung

Alle Kinder sollten draußen eine Kopfbedeckung tragen, die auch den Nacken, die Ohren und das Gesicht (besonders Stirn, Nase und Augen) vor direkter Sonneneinstrahlung schützt.



Bekleidung

Alle Kinder sollten draußen Kleidung aus blickdichten Stoffen tragen, die die Schultern, die Arme bis zu den Ellenbogen und die Beine bis zu den Knien bedeckt.



Sonnencreme

Alle Kinder sollten eingecremt sein, spätestens 30 Minuten bevor sie nach draußen gehen und mit wasserfester Sonnencreme mit UV-A und UV-B Filter, Lichtschutzfaktor 30 oder höher. Bei längerem Aufenthalt im Freien muss nachgecremt werden.



Schatten

Alle Kinder sollten sich zwischen 11:00 und 15:00 Uhr im Schatten aufhalten. Bei besonders intensiver Sonneneinstrahlung wird diese Zeit auf 10:00 – 16:00 Uhr ausgedehnt.



Babys

Kinder unter einem Jahr gehören gar nicht in die direkte Sonne.

Vorbildfunktion

Vorbilder in Sachen Sonnenschutz für die Kinder sein bedeutet:

- Sie tragen eine angemessene Kopfbedeckung und Kleidung, die empfindliche Stellen vor der Sonne schützt.
- Sie tragen regelmäßig Sonnencreme auf.
- Sie halten sich im Schatten auf, wann immer dies möglich ist.
- Sie informieren sich über den aktuellen UV-Index und verhalten sich entsprechend.



Der UV-Index: Schutzempfehlungen der WHO

1-2	Geringe Belastung		Keine Schutzmaßnahmen erforderlich. Aufenthalt im Freien ist gefahrlos.
3-5	Mittlere Gefahr		Schutzmaßnahmen erforderlich! Bekleidung, Sonnencreme und Kopfbedeckung schützen vor zu viel UV-Strahlung. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.
6-7	Hohe Gefahr		Schutzmaßnahmen sind notwendig! In der Sonne werden sonnendichte, lange Bekleidung, Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.
8, 9+	Sehr hohe Belastung		Schutzmaßnahmen sind unbedingt erforderlich! Vermeidung des Aufenthalts im Freien zwischen 11 und 15 Uhr.

Elterninformation: Teilnahme am SunPass Projekt

Liebe Eltern,

in diesem Jahr möchten wir gemeinsam mit Ihnen einen besonderen Fokus auf das Thema Sonnenschutz in unserer Einrichtung richten. Das Risiko, im späteren Leben an Hautkrebs zu erkranken, kann durch guten Schutz vor UV-Strahlung in den ersten Lebensjahren stark verringert werden. Kinder brauchen besonderen Schutz, da die junge Haut ihre Schutzfunktion noch nicht voll ausgebildet hat und unbemerkt Schäden entstehen können, die erst Jahre später ihre Folgen zeigen.

Es gibt viele gute Gründe am Projekt „SunPass“ teilzunehmen.

Das Projekt „SunPass - gesunder Sonnenspaß für Kinder“ wurde von der Europäischen Hautkrebsstiftung (ESCF) entworfen und wird von der Krebsgesellschaft NRW gemeinsam mit der IKK classic in NRW umgesetzt. Das Ziel ist es, Kindertagesstätten, die aktiven Sonnenschutz in ihrer Einrichtung betreiben, zu fördern und als vorbildliche Sonnenschutz- Kitas zu zertifizieren.

Die Zertifizierung umfasst eine Begehung unserer Einrichtung und die Erfassung unserer aktuellen Bemühungen zum Sonnenschutz. Außerdem wird eine Online- Informationsveranstaltung für Eltern zum Thema stattfinden, die von vielen Eltern besucht werden soll. Diese wird von einem/einer Hautarzt/Hautärztin durchgeführt und dauert eine Stunde.

Wir möchten Sie um Unterstützung beim Schutz Ihrer Kinder bitten. Entnehmen Sie die Infos zu den einzelnen Maßnahmen bitte den Aushängen in unserer „Sonnenschutz-Ecke“. Zur Informationsveranstaltung laden wir Sie gesondert ein.

Mit freundlichen Grüßen

Informationen für Eltern - Fremdsprachen und Einfache Sprache

Auf den folgenden Seiten finden Sie ausgewählte Elterninformationen zum SunPass Projekt und zum UV-Schutz in den Sprachen Englisch, Französisch, Türkisch, Arabisch, Farsi, Russisch, Rumänisch und Kurdisch sowie in Einfacher Sprache.

Güneşten korunma – Anne ve babalar için bilgilendirme broşürü

Burada anlatılan korunma önlemleri **nisan ve eylül ayları arasındaki** süre için geçerlidir.

Başın örtülmesi

Bütün çocuklar dışarıda; boyun, kulaklar ve yüzü (özellikle alın, burun ve gözleri) direk güneş ışınlarından koruyucu giysiler giymelidirler.



Giysiler

Bütün çocuklar dışarıda, ıslan geçirmez kumaşlardan yapılmış, omuzları, dirseklere kadar kolları ve dizlere kadar bacakları kapayan giysiler giymelidirler.



Güneş kremi

Bütün çocuklar, dışarıya çıkmadan en az 30 dakika önce UV-A ve UV-B filtreli, güneşten korunma faktörü 30 veya daha yüksek olan suya dayanıklı güneş kremi sürmelidirler. Dışarıda uzun süre kalındığında yeniden krem sürülmelidir.



Gölgede kalmak

Bütün çocuklar, saat 11.00 ve 15.00 arasında gölgede kalmalıdır. Güneş ışınları aşırı yoğunsa bu süre, saat 10.00 ve 16.00 arası olarak genişletilmelidir.



Bebekler

Bir yaşından küçük çocuklar asla direk güneş altına çıkarılmamalıdır.

Çocuklara örnek olmak

Güneşten korunma konusunda çocuklara örnek olmak şu anlama gelir:

- Cildinizin hassas yerlerini güneşten koruyan şapka veya başörtüsü ve giysiler giymelisiniz.
- Düzenli şekilde güneş kremi sürmelisiniz.
- Mümkün olduğu ölçüde hep gölgede kalmalısınız.
- Güncel UV derecesi hakkında bilgi alıp buna göre davranmalısınız.



UV derecesi: WHO korunma önerisi

1-2	Düşük tehlike derecesi		Korunma önlemleri alınması gerekli değildir. Bu seviyede dışarıda bulunmanın tehlikesi yoktur.
3-5	Orta tehlike derecesi		Korunma önlemleri alınması özellikle tavsiye edilmektedir! UV radyasyon ışınlarının çok fazla olduğu bu seviyede, koruyucu kıyafetlerin giyilmesi, güneş kremi sürülmesi ve şapka gibi koruyucu giysilerle başın örtülmesi önerilmektedir. Özellikle öğle saatlerinde gölgede bulunulmalıdır.
6-7	Yüksek tehlike derecesi		Koruyucu önlemlerin alınması gereklidir! Güneş altında bulunmak gerekiyorsa, güneş ışınları geçirmez uzun giysiler giymek, güneş kremi sürmek, güneş gözlüğü ve koruyucu şapka ve örtü kullanılması gereklidir. Özellikle öğle saatlerinde gölgede bulunulmalıdır.
8, 9+	Çok yüksek tehlike		Koruyucu önlemlerin alınması mutlaka gereklidir! Saat 10 ve 16 arasında dışarıda geçirilen zaman en aza indirilmelidir. Gölgede dahi güneş ışınları geçirmez uzun giysiler giymek, güneş kremi sürmek (SPF 30+ yani güneşten koruma faktörü 30 ve daha fazla olan güneş kremleri kullanılmalıdır), güneş gözlüğü ve koruyucu şapka ve örtü kullanılması gereklidir!

Anne ve babalar için bilgilendirme: SunPass Projesi'ne katılım

Değerli Anne ve Babalar!

Kurumumuz, bu yılki çalışmalarında özellikle güneşten korunma konusuna odaklanmak arzu etmektedir. Ultraviyole (kısaca UV) radyasyon ışınlarına karşı daha çocuk yaşlarda alınacak iyi korunma önlemleri sayesinde yetişkin yaşlarda cilt kanserine yakalanma riski azaltılabilir. Çocukların ciltleri kendini korunma işlevi açısından daha tam olarak gelişmemiş olup hiç farkına varılmaksızın, ancak yıllar sonra ortaya çıkacak cilt hasarları oluşabileceği için çocuklara yönelik özel koruma önlemleri alınmalıdır.

Bu nedenle "SunPass" Projesine katılmaktayız.

„Sun Pass – Çocuklar sağlıklarını tehlikeye düşürmeden güneşi tatsınlar“ şeklinde Türkçe diline çevirebileceğimiz „Sun Pass- gesunder Sonnenspaß für Kinder“ isimli proje „Europäische Hautkrebsstiftung (ESCF) / Avrupa Cilt Kanseri Vakfı“ tarafından geliştirilmiş olup Kuzey Ren Vestfalya Eyaleti'nde „Krebsgesellschaft NRW / Kuzey Ren Vestfalya Kanseri Derneği“ tarafından „IKK classic“ isimli sağlık sigorta kurumu ile işbirliği halinde hayata geçirilmektedir. Bu projenin amacı, zararlı güneş ışınlarından korunma yönünde aktif çalışma yapan çocuk kreş ve bahçelerini teşvik edip aldıkları korunma önlemlerini kalite açısından sertifikalandırma yöntemiyle değerlendirip öne çıkarmaktır.

Sertifikalandırma için kurumumuz ziyaret edilip çocukları zararlı güneş ışınlarından korumak için yaptığımız güncel çalışmalar incelenecektir. Ayrıca bu konu hakkında anne ve babalara yönelik bilgilendirme toplantısı öngörülmektedir. Bu bilgilendirme, bölgemizde faaliyet gösteren bir uzman hekim tarafından yapılacak olup bir saat sürecektir.

Çocuklarımızın korunması için bize destek vermenizi rica ediyoruz. Her bir önlem hakkındaki bilgileri, lütfen „Sonneschutz-Ecke“ dediğimiz özel bilgilendirme köşesinde yaptığımız duyurulardan öğrenebilirsiniz.

Saygılarımla,

Parastin li hemberî Tîrêjên Rojê – Belgeya rênîşander a taybetî dêbavan

Kiryarên şirovekirî jibo mehên Nîsan (**Avrêl**) heta Îlonê.

Serpûş

Hemî zarok divê li derveyî malê serpûşekê (tiştê ku bidin serê xwe) bi kar bînin ku paşê ustû, guh û şikilê (nemaze enî, bêvil û çavan) li hemberî teyîsîna rasterast a tîrêjên Rojê biparêze.



Kinc

Hemî zarok divê li derveyî malê kincên ji parçeyên ne gellek nazik li ber xwe bikin ku mil û destên wan heta enîşkê û piyan heta jinûyan biniximîne.



Krema Dijetavê

Hemî zarok divê herîpirr 30 deqîqeyan beriya ku ji malê derkevin Krema Dijetav a berxwedêr li hemberî avê ya bi Parzûna (Fîlter) Jorabinefş (ultraviyole) a Cûreya A (UV-A) û Cûreya B (UV-B) û bi pîvana parastina li hemberî tîrêjên Rojê ya 30 an zêdetir bi kar bînin. Heke zêdetir li derve û li ber tavê û tîrêjên Rojê dimînin, divê dîsanê Krema Dijetavê bi kar bînin.



Sî

Hemî zarok divê navbera saet 11:00 heta 15:00 li bin Siyê bimînin. Heke teyîsîna tîrêjên Rojê gellek tund û zêde be, ev heyam ji saet 10:00 heta 16:00 zêde dibe.



Tezezarok

Zarokên bin temenê yeksalî bi tu awayî nabe ku bikevin ber teyîsîna rasterast a Rojê.

Rola Mînakbûnê

Mînakbûn jibo zarokan di babetên Parastina li hemberî Tîrêjên Rojê yanî:

- Serpûşa guncan û hin kincan li ber xwe bikin ku cihên hestiyar li hemberî tîrêjên Rojê biparêze.
- Berdewam Krema Dijetavê bi kar bînin
- Her dema ku pêkan be, li bin siyê bin
- Derbarê Pîvana Jorabinefş (UV-Index) a niha agahiyên werbigirin û li gorî wê tevbigerin.



Pîvana Jorabinefş (ultraviyole- UV): Şîretên parastinê yê Rêxistina Tendurustiya Cîhanî (WHO)

1-2	Metirsiya kêr		Kiryarên parastinê pêwîst nîne. Mayîn di atmosfera servekirî bêxeter e.
3-5	Metirsiya Navgîn		Kiryarên parastinê gellek tên pêşniyarkirin! Kinc, Krema Dijetav û Serpûş te li hemberî Tîrêja Serbinefş (UV) ya gellek zêde diparêze. Dema Nîvro here bin siyekê.
6-7	Metirsiya zêde		Kiryarên parastinê pêwîst in! Li ber tavê kincên dijetav û bilind, Krema Dijetav, Berçavka dijetav û serpûş hewce ne. Dema Nîvro here bin siyekê.
8, 9+	Metirsiya gellek zêde		Kiryarên parastinê teqez pêwîst in! Nemana li cihên rûvekirî anku li ber tavê ji saet 11 heta 15. Heta di bin siyê da jî kincên Dijetav û bilind, Krema Dijetav (SPF 30+), Berçavka dijetav û serpûş hewce ne!

Ragihandin bo dayîk û bavan: Beşdarî di projeya ‘SunPass’ê da

Dêbavên hêja,

Em îsal dixwazin ku bi awayekî taybet bala xwe bidin ser mijara parastina li hemberî tîrêjên rojê li navenda xwe. Bi parastina baş li hemberî tîrêja Jorabinefş (ultraviole) (UV) di salên destpêkê yê jiyânê da, meriv dikare metirsiya tûşbûna bi kansera çerm di salên din da kêmbike. Zarokan hewcetî bi parastina taybet hene, ji ber çermê wan hîn bi tamî nikare xwe biparêze û renga hin ziyan û zirar bi awayekî nihênî û hestnekirî pêk bên ku çend salan piştê diyar bibin.

Ji ber vê yekê em beşdarî projeya „SunPass“ dibin.

Projeya „SunPass - Heza saxlem ji ronahiya Rojê jibo zarokan“ ji aliyê Binyata Kansera (Şêrpenceya) Çerm a Ewropayê (ESCF) va hatiye plandêstin û ji aliyê Lijneya Kanserê ya Nord Rayn Wêstfalênê (NRW) hevrê digel Sindoqa Xizmetên Dermanî ya Sinifên Kîlasîk (IKK classic) li parêzgeha Nord Rayn Wêstfalênê cih tê. Armanç ev e ku navendên Lêniqatebûna rojane ji zarokan ku parastina çalak li hemberî tavê li navendên xwe pêk tînin, bên piştgirtin û Belgeya Piştastkirinê ya Zarokxaneyên Ewleh li hemberî Tavê bo wan were raberkirin.

Raberkirina Belgeya Piştastkirinê anku Guwahînameyê pêkhatî ji seredana navenda me û tomarkirina hewildanên me yê niha jibo parastina li hemberî tîrêjên Rojê ye. Ji billî vêya civîneka ragihandinê ya taybetî dêbavan di vî warî da dê were lidarxistin. Ev civîn ji aliyê bijîşkekî pîsporê navçeyê dê were lidarxistin û dê bi qasî saetekê be.

Em meraq dikin ji we bixwazin ku jibo parastina zarokan alîkariya me bikin. Ji kerema xwe zanyariyên têkildarî her yek ji kiryanan ji danezanên danandî di „Beşa Parastina li hemberî Tîrêjên Rojê“ ya me werbigirin.

Digel rêz û silavan

الوقاية من الشمس – نشرة الملاحظات للوالدين

يجب تطبيق الإجراءات التالية في الفترة الواقعة بين شهر أبريل/نيسان وشهر سبتمبر/أيلول.

غطاء الرأس



يجب على كل الأطفال ارتداء غطاء الرأس عند تواجدهم في الهواء الطلق ويجب أن يحمي غطاء الرأس الرقبة والأذنين والوجه (وخصوصاً الجبين والأنف والعينين) من أشعة الشمس المباشرة.

الملابس



يجب على كل الأطفال ارتداء ملابس من قماش غير شفاف حيث تكون الملابس تغطي الأكتاف والذراعين حتى الكوع والرجلين حتى الركبة.

كريم واقي الشمس



يجب أن تُدهن بشرة الأطفال بالكريم الواقي من الشمس والعازل للماء ذو عامل وقاية من الأشعة فوق البنفسجية A و B وعامل وقاية من الضوء ٣٠ أو أكثر قبل نصف ساعة من الخروج إلى الهواء الطلق.

وفي حالة البقاء لفترة طويلة في الهواء الطلق يجب إعادة دهن البشرة بالكريم من جديد.

الظل

على كل الأطفال التواجد في أماكن ظليلة في الفترة الواقعة بين الساعة ١١ صباحاً والساعة ٣ بعد الظهر.

وتمدد هذه الفترة في الأماكن التي تكون فيها أشعة الشمس مركزة أكثر حيث تكون بين الساعة ١٠ صباحاً حتى الساعة ٤ بعد الظهر.



الأطفال الرضع

يجب تفادي تعريض الأطفال تحت عمر السنة لأشعة الشمس المباشرة.

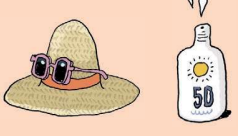
القدوة

إن كونك قدوة في مجال الحماية من أشعة الشمس للأطفال يعني مايلي:

- أن ترتدي غطاء للرأس وملابس تحمي المناطق الحساسة من أشعة الشمس.
- أن تدهن بشرتك بكريم واقي من الشمس بشكل دائم.
- أن تتواجد دائماً في الظل كلما كان ذلك ممكناً.
- أن تستعلم عن مؤشر الأشعة فوق البنفسجية وتتصرف طبقاً لذلك المؤشر.



مؤشر الأشعة فوق البنفسجية: توصيات حماية منظمة الصحة العالمية

1-2 	مؤشر الأشعة فوق البنفسجية خطر قليل لا توجد ضرورة للقيام بإجراء وقائي. لا يوجد خطر من التواجد في الهواء الطلق.
3-5 	مؤشر الأشعة فوق البنفسجية خطر متوسط ينصح بالقيام بإجراء وقائي! ملابس وكريم واقى من الشمس وغطاء للرأس تحمي من الكثير من الأشعة فوق البنفسجية. التواجد في مكان ظليل عند فترة الظهيرة.
6-7 	مؤشر الأشعة فوق البنفسجية خطر عالي القيام بإجراء وقائي هو أمر ضروري! الملابس الطويلة الواقية من الشمس والكريم الواقى من الشمس والنظارة الشمسية وغطاء للرأس هي أشياء ضرورية. التواجد في مكان ظليل عند فترة الظهيرة.
8, 9+ 	مؤشر الأشعة فوق البنفسجية خطر عالي جداً القيام بإجراء وقائي هو أمر ضروري ولا يمكن الاستغناء عنه! تجنب البقاء في الهواء الطلق بين الساعة ١١ صباحاً و ٣ بعد الظهر. الملابس الطويلة الواقية من الشمس والكريم الواقى من الشمس (SPF ٣٠+) والنظارة الشمسية وغطاء للرأس هي أشياء ضرورية!

معلومات للوالدين: عن كيفية الاشتراك في مشروع Sunpass

انتسؤم يف سمشلا ةعشأ نم ةيماحلل عوضوم ىلع ماعلا اذه زكرن نأ دون

ريبك لكشب ناسنإل ةايح يف أقحال رهظي دق يذل او دلجل ناطرسب ةباصإل رطخ ليلقت نكمي
لفطلارمع نم ىلوالا تاونسلا يف ةيجسفنبل قوف ةعشأل دض ةديجل ةيماحلل قيرطنع

نكمملا نم ثيح امات ةيئاقولا هتفيظو دعب روطي مل مهدلج نأل ةصاخ ةيماحلل لافطألاجاتحي
تاونس دعب اهبقاو عواما اراثأ رهظت يتلا او ، رظنلل ةتفلم ريغ رارضأ هذنع ثدحت نأ

تسؤملا لبق نم «سمشلاب لافطألل يحصل عتمتلا – SunPass» عورشمل طيختلا مت
IKK classic عم NRW ناطرسلا ةيجم لبق نم هذيفنت متي و (ESCF) دلجل ناطرسلا ةيبوروالا
 NRW يف

تسؤملا لبق نم «سمشلاب لافطألل يحصل عتمتلا – SunPass» عورشمل طيختلا مت
IKK classic عم NRW ناطرسلا ةيجم لبق نم هذيفنت متي و (ESCF) دلجل ناطرسلا ةيبوروالا
 NRW يف

اهقفارم يف سمشلا ةعشأ نم ةيماحلل سرامت يتلا ةيراهنلا ةياعرلا زكارم معد وه كلذ نم فدهل او
سمشلا نم ةيماحلل لافطأ ضايرك ادمات عاو لاعف لكشب

سمشلا نم ةيماحلل ةيلاحل اندوهج قيثوتو انتأشنم صحف دامتعالا اذه حنم نمضتي

عوضوملا اذه لوح تاهمأل او ءابألل ةيمال عا قودن ميظنت اضيأ ررقملا نمو

ةدحاو ةعاس قودنلا قرغتستو قطنملا نم يئاصخأ بيبط لبق نم كلذ متي

لافطألا ةيماحلل اندوهج يف مكمعد بلطن نأ دون انهو

“سمشلا نم ةيماحلل ةحول، يف تاقولعملل نم ءارج لك صوصخب تامولعملل ىلع لوصحلل نكمي

تايجتلا بيظأ عم

Sun protection - Leaflet for parents

The described measures apply for the months **April to September**.

Head covering

All children should wear a head covering outdoors which also protects the back of the neck, the ears and the face (particularly the forehead, nose and eyes) from direct sunlight.



Clothing

All children should wear clothing made from opaque material when outdoors. This clothing should cover the shoulders, the upper arms above the elbows and the legs above the knees.



Sun cream

Sun cream should be applied to all children at the latest 30 minutes before they go outdoors and with waterproof sun cream with UV-A and UV-B filters, sun protection factor 30 or higher. If staying outdoors for a longer period of time, sun cream must be reapplied.



Shade

All children should spend time in the shade between 11 a.m. and 3 p.m. If the sun is particularly intense, this time is extended to between 10 a.m. and 4 p.m.



Babies

Children under one year should not be in direct sunlight at all.

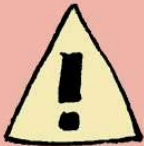
Role model function

Being role models for children in terms of sun protection means:

- You wear an appropriate head covering which protects sensitive areas from the sun.
- You regularly apply sun cream.
- You stay in the shade whenever this is possible.
- You find out the current UV index and how to behave accordingly.



The UV Index: Protective advice from the WHO

1-2	Low risk		No protective measures required. There is no risk when spending time outdoors.
3-5	Moderate risk		Protective measures are highly recommended! Clothing, sun cream and a head covering will protect you from too much UV radiation. Look for shade around lunchtime.
6-7	High risk		Protective measures are required! In the sun, sun-proof, long-sleeved clothing, sun cream, sunglasses and a head covering are required. Look for shade around lunchtime.
8, 9+	Very high risk		Protective measures are essential! Avoid spending time outdoors between 11 a.m. and 3 p.m. Sun-proof, long-sleeved clothing, sun cream (SPF 30+), sun glasses and a head covering are also required in the shade!

Parent Information: Participation in the SunPass Project

Dear parents,

This year, we would like to focus in particular on the topic of sun protection in our institution. The risk of suffering from skin cancer in later life can be minimised greatly through good protection from UV radiation in the early years of our lives. Children need special protection as their skin has not yet completely cultivated its protective function and damage can occur unnoticed, the consequences of which only become apparent years later.

This is why we are taking part in the “SunPass” project.

The „SunPass – Healthy Sun Fun for Children” project was created by the European Skin Cancer Foundation (ESCF) and is implemented by Krebsgesellschaft NRW together with IKK classic in North Rhine-Westphalia. The aim is to support nurseries with active sun protection measures in their institutions, and to certify sun protection nurseries.

The certification includes an inspection of our institution and the recording of our current sun protection efforts. An information event for parents on the topic is also planned. This will be carried out by a specialist doctor from the region and will last for one hour.

We would like to ask for your support when it comes to protecting the children. For information about the individual measures, please see the notices in our “sun protection corner”.

Yours sincerely,

Protection solaire - Fiche d'information pour les parents

Les mesures décrites s'appliquent **d'avril à septembre**.

Couvre-chef

À l'extérieur, tous les enfants doivent porter un couvre-chef qui protège également le cou, les oreilles et le visage (en particulier le front, le nez et les yeux) des rayons directs du soleil.



Vêtements

À l'extérieur, tous les enfants doivent porter des vêtements faits de tissus opaques, qui couvrent les épaules, les bras jusqu'aux coudes et les jambes jusqu'aux genoux.



Crème solaire

Tous les enfants doivent être protégés par une crème solaire, au moins 30 minutes avant d'aller à l'extérieur et avec une crème solaire imperméable avec des filtres UV-A et UV-B, indice de protection 30 ou plus. S'ils restent plus longtemps à l'extérieur, ils doivent à nouveau appliquer de la crème solaire.



Ombre

Tous les enfants doivent rester à l'ombre entre 11 h et 15 h. En cas d'ensoleillement particulièrement intense, cette période est prolongée de 10 h à 16 h.



Bébés

Les enfants de moins d'un an ne doivent pas du tout être exposés aux rayons directs du soleil.

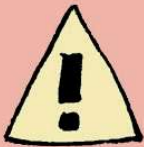
Donner l'exemple

Servir de modèle pour les enfants en matière de protection solaire c'est :

- Porter un couvre-chef et des vêtements appropriés qui protègent les zones sensibles du soleil.
- Appliquer régulièrement de la crème solaire.
- Rester à l'ombre dès que possible.
- S'informer sur l'indice UV actuel et agir en conséquence.



Indice UV: Recommandations de protection de l'OMS

1-2	Risque faible		Aucune mesure de protection nécessaire. Rester à l'extérieur est sans danger.
3-5	Risque modéré		Des mesures de protection sont vivement recommandées! Les vêtements, la crème soleil et un couvre-chef protègent du rayonnement UV trop important. Rechercher l'ombre le midi.
6-7	Risque élevé		Des mesures de protection sont nécessaires! Au soleil, il est nécessaire de porter des vêtements longs et résistants aux rayons UV, de la crème solaire, des lunettes de soleil et de se couvrir la tête. Rechercher l'ombre le midi.
8, 9+	Risque très élevé		Des mesures de protection sont absolument indispensables! Évitez de rester à l'extérieur entre 11 h et 15 h. Même à l'ombre, il est nécessaire de porter des vêtements longs et résistants aux rayons UV, de la crème solaire (SPF 30+), des lunettes de soleil et de se couvrir la tête!

Information aux parents: participation au projet SunPass

Chers parents,

Cette année, nous souhaitons mettre l'accent sur le thème de la protection solaire dans notre établissement. Le risque de développer un cancer de la peau plus tard dans la vie peut être grandement réduit en se protégeant bien des rayons UV pendant les premières années de la vie. Les enfants nécessitent une protection particulière, car la fonction de protection de leur peau n'est pas encore complètement formée et des dommages peuvent survenir sans que l'on s'en aperçoive, lesquels ne présentent leurs conséquences que des années plus tard.

C'est pour cette raison que nous tenons à participer au projet « SunPass ».

Le projet « Sun Pass – des enfants heureux au soleil, en toute sécurité » a été conçu par la Fondation européenne contre le cancer de la peau (ESCF) et est mis en œuvre par le Centre de lutte contre le cancer de la Rhénanie-du-Nord-Westphalie en collaboration avec la caisse d'assurance maladie IKK classic en Rhénanie-du-Nord-Westphalie. L'objectif est de promouvoir les crèches qui appliquent une protection solaire efficace dans leur établissement et de les certifier en tant que jardins d'enfants dotés de protection solaire.

La certification comprend une inspection de notre établissement et un compte-rendu de nos efforts actuels concernant la protection solaire. De plus, une réunion d'information sur le sujet sera également organisée à l'intention des parents. Elle sera menée par un médecin spécialisé de la région et durera une heure.

Nous sollicitons votre soutien afin de protéger les enfants. Veuillez consulter les informations relatives aux différentes mesures sur les affiches de notre « espace protection solaire ».

Avec nos salutations distinguées,

Protecție solară – Foaie informativă pentru părinți

Măsurile descrise sunt valabile pentru lunile **aprilie până septembrie**.

Acoperirea capului

Este recomandat ca toți copiii să poarte afară un articol de acoperire a capului care să protejeze inclusiv ceafa, urechile și fața (mai ales fruntea, nasul și ochii) de radiațiile solare directe.



Îmbrăcăminte

Este recomandat ca toți copiii să poarte afară îmbrăcăminte din stofă netransparentă care să acopere umerii, brațele până la coate și picioarele până la genunchi.



Cremă de protecție solară

Este recomandat ca toți copiii să fie unși cu cremă cel mai târziu cu 30 minute înainte de a merge afară, și anume cu o cremă de protecție solară rezistentă la apă, cu filtru UVA și UVB, factor de protecție solară (SPF) 30 sau mai mare. Dacă se stă mai mult timp în aer liber, trebuie din nou aplicată cremă.



Umbră

Este recomandat ca toți copiii să stea la umbră între orele 11:00 și 15:00. În cazul unei radiații solare deosebit de intense, această perioadă se extinde între 10:00 – 16:00.



Bebeluși

Copiii cu vârsta sub un an nu se expun direct la soare.

Fiți un exemplu demn de urmat

Exemplele demne de urmat privind protecția solară sunt foarte importante pentru copii:

- Purtați îmbrăcăminte și o acoperire de cap adecvată care să vă protejeze zonele sensibile de radiațiile solare.
- Aplicați în mod regulat cremă de protecție solară.
- Vă retrageți la umbră oricând acest lucru este posibil.
- Vă informați asupra indicelui UV actual și vă comportați corespunzător.



Indice UV: Recomandări de protecție OMS

1-2	Pericol scăzut		Nu sunt necesare măsuri de protecție. Statul în aer liber nu este periculos.
3-5	Pericol moderat		Sunt recomandate măsuri de protecție! Îmbrăcămintea, aplicarea unei creme de protecție solară și acoperirea capului protejează de prea multe radiații UV. În jurul amiezii se va sta la umbră.
6-7	Pericol mare		Sunt necesare măsuri de protecție! La soare sunt necesare haine lungi din material prin care nu poate pătrunde soarele, creme de protecție solară, ochelari de soare și acoperirea capului. În jurul amiezii se va sta la umbră.
8, 9+	Pericol foarte mare		Sunt neapărat necesare măsuri de protecție! Evitarea statului în aer liber între orele 11 și 15. Și la umbră sunt necesare haine lungi din material prin care nu poate pătrunde soarele, creme de protecție solară (SPF30+), ochelari de soare și acoperirea capului!

Informare pentru părinți: Participare la proiectul SunPass

Dragi părinți,

În anul acesta dorim să punem un accent deosebit pe tema protecție solară în unitatea noastră. Riscul ca mai târziu în viață să te îmbolnăvești de cancer de piele poate fi diminuat considerabil printr-o bună protecție față de radiațiile ultraviolete (UV) în primii ani de viață. Copiii au nevoie de o protecție deosebită, deoarece pielea lor încă nu are dezvoltată complet funcția de protecție și se pot produce deteriorări neobservate, ale căror consecințe se văd abia mai târziu, după muți ani.

Din acest motiv participăm la proiectul „SunPass“.

Proiectul „Sun Pass - gesunder Sonnenspaß für Kinder“, în traducere liberă „Pașaport solar – bucurie solară sănătoasă pentru copii“, a fost elaborat de European Skin Cancer Foundation (ESCF)/ Fundația Europeană pentru Cancerul de Piele, și este implementat de „Krebsgesellschaft NRW/ Societatea cancerului NRW“ împreună cu „IKK classic“ în landul Nordrhein-Westfalen. Scopul este de a stimula grădinițele care practică în unitățile lor protecție solară activă și de a le certifica drept grădinițe de protecție solară.

Certificarea cuprinde o vizitare a unității noastre și documentarea strădaniilor noastre actuale în scopul protecției solare. De asemenea, este prevăzută organizarea unui eveniment informativ pentru părinți pe această temă. Acesta este efectuat de un medic specialist din regiune și durează o oră.

Vă rugăm să ne acordați sprijinul dvs. pentru protecția copiilor. În ceea ce privește măsurile individuale ce trebuie aplicate în acest sens, vă rugăm să preluați informațiile din afișele expuse în colțul nostru de protecție solară - „Sonnenschutz-Ecke“.

Cu salutări cordiale

Защита от солнца – памятка для родителей

Описанные меры действуют в месяцы с **апреля по сентябрь**.

Головные уборы

Все дети на улице должны носить головные уборы, прикрывающие также шею, уши и лицо (особенно лоб, нос и глаза) от прямых солнечных лучей.



Одежда

Все дети на улице должны носить одежду из непрозрачных материалов, прикрывающую плечи, руки до локтя и ноги до колена.



Солнцезащитный крем

Все дети должны быть защищены кремом не позднее чем за 30 минут до выхода на улицу, при чем это должен быть водостойкий солнцезащитный крем с фильтром от ультрафиолета групп А и В, с солнцезащитным фактором 30 или выше. При более длительном пребывании на улице крем должен наноситься повторно.



Тень

Все дети с 11:00 до 15:00 должны находиться в тени. При особенно интенсивном солнечном излучении этот период увеличивается и длится с 10:00 до 16:00.



Младенцы

Детям до одного года вообще нельзя находиться под прямыми солнечными лучами.

Воздействие примером

Быть примером для детей в вопросах защиты от солнца означает:

- Вы носите соответствующие головные уборы и одежду, защищающие чувствительные места от солнца.
- Вы регулярно наносите солнцезащитный крем.
- Вы всегда держитесь в тени, когда это возможно.
- Вы узнаете текущий УФ-индекс и предпринимаете соответствующие меры.



УФ-индекс: рекомендации ВОЗ по защите

1-2	Малая опасность 	Защитные меры не требуются. Нахождение на открытом воздухе безопасно.
3-5	Средняя опасность 	Защитные меры крайне рекомендуются! Одежда, солнцезащитный крем и головной убор защищают от чрезмерного ультрафиолетового излучения. В полуденные часы прячьтесь в тень.
6-7	Высокая опасность 	Защитные меры необходимы! На солнце необходимы защищающая от солнца одежда, полностью прикрывающая руки и ноги, солнцезащитный крем, солнцезащитные очки и головной убор. В полуденные часы прячьтесь в тень.
8, 9+	Очень высокая опасность 	Защитные меры обязательно необходимы! Избегайте пребывания на улице с 11:00 до 15:00. Даже в тени необходимы защищающая от солнца одежда, полностью прикрывающая руки и ноги, солнцезащитный крем (SPF 30+), солнцезащитные очки и головной убор!

Информация для родителей: участие в проекте SunPass (солнечный паспорт)

Дорогие родители!

В этом году мы хотим уделить особое внимание теме защиты от солнца в нашем учреждении. Хорошая защита от ультрафиолетового излучения в первые годы жизни – это возможность значительно сократить риск заболевания раком кожи в более зрелом возрасте. Дети нуждаются в особой защите, поскольку защитные функции их кожи еще недостаточно развиты, и солнце может вызвать незаметные повреждения, которые проявятся лишь годы спустя.

По этой причине мы принимаем участие в проекте «SunPass (солнечный паспорт)».

Проект «Sun Pass – здоровый отдых на солнце для детей» разработан Европейским фондом рака кожи (ESCF) и реализуется Раковым обществом земли Северный Рейн-Вестфалия совместно с больничной кассой IKK classic земли Северный Рейн-Вестфалия. Цель состоит в поддержке детских дошкольных учреждений, которые активно внедряют у себя защиту от солнца, и в предоставлении им сертификации детского сада с защитой от солнца.

Процесс сертификации включает в себя осмотр нашего учреждения и регистрацию наших фактических усилий по защите от солнечного излучения. Кроме того, для родителей на эту тему предусмотрено информационное мероприятие. Оно будет проводиться врачом-специалистом и продлится один час.

Просим Вас поддержать наши усилия по защите детей. Информация по отдельным защитным мерам предоставлена в объявлениях, вывешенных в нашем «уголке по защите от солнца».

С уважением,

محافظت در برابر آفتاب - برگچه راهنما برای والدین

اقدامات توصیف شده از ماه‌های آوریل تا سپتامبر اعمال می‌شود.

کلاه



همه کودکان باید از کلاه ای استفاده کنند که از گردن، گوش‌ها و صورت (به ویژه پیشانی، بینی و چشم) در برابر تابش مستقیم آفتاب محافظت کند.

لباس



همه کودکان باید از لباس از منسوج‌های غیرشفاف استفاده کنند که شانه‌ها، بازوها تا آرنج و پاها را تا زانو بپوشاند.



کرم ضد آفتاب

همه کودکان باید حداقل ۰۳ دقیقه قبل از بیرون رفتن با کرم ضد آفتاب مقاوم در آب با فیلترهای A-VU و B-VU، با عیار محافظتی آفتاب ۰۳ یا بالاتر کرم شده باشند. اگر مدت طولانی در فضای باز هستند، باید دوباره کرم شوند.



سایه

همه کودکان باید بین ساعت ۰۰:۱۱ تا ۰۰:۵۱ در سایه بمانند. اگر آفتاب شدید باشد، این زمان از ۰۰:۰۱ تا ۰۰:۸۱ تمدید می‌شود.



نوزادها

کودکان زیر یک سال باید در معرض آفتاب مستقیم قرار نگیرند.

نقش الگویی

الگو بودن برای کودکان در مورد حفاظت از آفتاب بدین معنا است:

- شما لباس و کلاه مناسب را می‌پوشید، که نقاط حساس بدن را در برابر آفتاب محافظت می‌کند.
- شما مرتباً از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنید.
- شما تا حد امکان در سایه می‌مانید.
- شما خود را از عیار-فرابنفش روز مطلع می‌سازید و مطابق آن رفتار می‌کنید.



عیار حفاظتی-فرابنفش: توصیه های حفاظتی سازمان جهانی بهداشت

ی-تظافح رای ع شفن بارف ۱-۲	رطخ مک	بتسین مزال ی-تظافح تامادقا بتسا رطخ یب زاب یاضف رد ن-تفرگ رارق
ی-تظافح رای ع شفن بارف ۳-۵	رطخ طس و تم	بدوش یم هی صوت یلیخ ی-تظافح تامادقا شفن بارف دایز یا موترپ زا رس ششوپ ای هالک و باتفأ دض مرک، بتسانم سابل دنک یم تظافح دیورب هیاس یاج غارس، بتسا نامس آ طسو رد دیشروخ هک، تاعاس
ی-تظافح رای ع شفن بارف ۶-۷	رطخ الاب	بتسا یرورض ی-تظافح تامادقا دیشروخ و ترپ یارب روبع لباقریغ و زارد یاه سابل هب دیشروخ و ترپ ریز بتسا زاین رس ششوپ ای هالک و باتفأ دض مرک  بتسا نامس آ طسو رد دیشروخ هک، تاعاس دیورب هیاس یاج غارس
ی-تظافح رای ع شفن بارف ۸، ۹+	رطخ رای سب الاب	بتسا یرورض اَلماک ی-تظافح تامادقا دینک بان تجا ۱۵ و ۱۱ نیب تاعاس رد زاب یاضف رد ندوب زا مرک، دیشروخ و ترپ یارب روبع لباقریغ و زارد یاه سابل هب نینچمه هیاس رد بتسا زاین هالک و (۱۵+ ی-تظافح رای ع) باتفأ دض 

SunPass ساپنس هژورپ رد تکرانشم: نی دل او یارب تاعالطا

،زیزع نی دل او

می ش اب هتشاد دوخ تاسیسات رد باتفا ربارب رد تظفاحم عوضوم دروم رد یا مژیو زکرمت می هاوخ یم لاسما ربارب رد بوخ تظفاحم طسوت دن اوت یم ،یگدنز یدعب نایرج رد تسوپ ناطرس هب ندش الکتبا ،کسی ر دنراد زاین مژیو تظفاحم هب ناکدوک .دبای شهاک یدایز دح ات یگدنز لوا لاس دنچ رد شفنبارف یا هوترپ دوش هجوتیم یسک هکنآ نودب و تسا مدرکن دشر لماک روط هب زونه امنآ تسوپ یتظفاحم درکلمع اریز .دنک زورب دعب یا لاس نآ بقاوع هک ،دنک داجیا ار یا ه بیسات دن اوتیم

مینک یم تکرش «SunPass» ساپنس هژورپ رد ام ،لیلد نیمه هب

یارب یاپورا داینب طسوت «ناکدوک یارب باتفا ریز ملاس یا یم رگرس -SunPass ساپنس» هژورپ نی ا تمالس ممیب اب هارمه نیلافتسو نیار درون تلایا ناطرس نمچنا طسوت و دشی حارط (ESCF) تسوپ ناطرس رد لاعف تظفاحم هک ار یا ه نانتسکدوک و کدوک یا ه دم هک تسا نی افده .دوش یم قیبطت IKK classic NRW اب یا ه نانتسکدوک ناونع هب همانی هاوگ امنآ هب و درک تیامح دننک یم ارجا دوخ تاسیسات رد باتفا ربارب .درک اطعا باتفا ربارب رد تظفاحم

رد تظفاحم یارب ام یلعف یا ه شالت یروآعمج و تاسیسات نی ا دروم رد ام ینف رظن لماش همانی هاوگ نی ا دشی هتفرگ رظن رد عوضوم نی ا دروم رد نی دل او یارب یناسر عالطا همانرب کی نینچمه .تسا باتفا ربارب دشی یم لوط تعاس کی و دوش یم ماجنا مقطنم زا صصختم کشزپ کی طسوت راک نی ا .تسا

یکی ره دروم رد تاعالطا تفایرد یارب .دینک تیامح ناکدوک تظفاحم رد ار ام هک مینک یم ش هاوخ امش زا ام هعجارم «Sonnenschutz-Ecke - باتفا ربارب رد تظفاحم هژوگ» رد ام اه هیمالع بصن هب ا فطل ،تامادقا زا دینک

مارتجا اب

Sonnenschutz-Merkblatt für Eltern

Die beschriebenen Maßnahmen gelten für die Monate **April bis September**.

Kopfbedeckung

Alle Kinder sollten draußen eine Kopfbedeckung tragen, um sie vor der direkten Sonne zu schützen. Die Kopfbedeckung sollte auch den Nacken, die Ohren und das Gesicht schützen. Das ist besonders wichtig für die Stirn, die Nase und die Augen.



Bekleidung

Auch die Kleidung kann helfen, die Haut von Kindern vor der Sonne zu schützen. Sie sollte aus einem blickdichten Stoff sein und folgende Körperstellen bedecken:

- die Schultern
- die Arme bis zu den Ellenbogen und
- die Beine bis zu den Knien.



Sonnencreme

Spätestens 30 Minuten, bevor Kinder nach draußen gehen, sollten sie eingecremt sein. Hierzu nimmt man wasserfeste Sonnencreme mit UV-A und UV-B-Filter. Sie sollte auch mindestens Lichtschutzfaktor 30 haben. So schützt sie besonders gut vor den ungesunden Eigenschaften der Sonne. Wenn die Kinder längere Zeit draußen sind, muss die Sonnencreme noch einmal aufgetragen werden.



Schatten

Kinder sollten zwischen 11 und 15 Uhr nur im Schatten sein. Wenn die Sonne besonders stark scheint, am besten sogar von 10 bis 16 Uhr.

Babys

Kinder unter einem Jahr gehören gar nicht in die direkte Sonne.



Vorbildfunktion

Beim Sonnenschutz für Kinder ein Vorbild zu sein, bedeutet:

- Sie tragen selbst eine geeignete Kopfbedeckung.
- Ihre Kleidung sollte die Haut ausreichend vor der Sonne schützen.
- Sie tragen regelmäßig Sonnencreme auf.
- Sie halten sich im Schatten auf, wann immer das möglich ist.
- Sie informieren sich über den aktuellen UV-Index und verhalten sich entsprechend.

Der UV-Index: Schutzempfehlungen der WHO

1-2	Geringe Gefahr		Keine Schutzmaßnahmen erforderlich. Ihr Kind kann ohne Gefahr draußen bleiben.
3-5	Mittlere Gefahr	   	Schutzmaßnahmen werden sehr empfohlen! Bekleidung, Sonnencreme und Kopfbedeckung schützen Ihr Kind vor zu viel UV-Strahlung. Suchen Sie in der Mittagszeit Schatten auf.
6-7	Hohe Gefahr	   	Schutzmaßnahmen sind notwendig! Ziehen Sie Ihrem Kind in der Sonne sonnen-dichte und lange Bekleidung, eine Kopfbedeckung sowie eine Sonnenbrille an. Cremen Sie Ihr Kind mit Sonnencreme ein. Suchen Sie in der Mittagszeit Schatten auf.
8, 9+	Sehr hohe Gefahr		Schutzmaßnahmen sind unbedingt erforderlich! Halten Sie sich möglichst nicht im Freien zwischen 11 und 15 Uhr auf. Ziehen Sie Ihrem Kind auch im Schatten sonnendichte und lange Bekleidung, eine Kopfbedeckung sowie eine Sonnenbrille an. Cremen Sie Ihr Kind mit Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30+) ein.

Information für Eltern: Teilnahme am SunPass Projekt

Liebe Eltern,

in diesem Jahr möchten wir uns mit Ihnen besonders mit dem Thema Sonnenschutz beschäftigen. Man sollte kleine Kinder gut vor den UV-Strahlen der Sonne schützen. So haben sie ein viel kleineres Risiko, später in ihrem Leben an Hautkrebs zu erkranken. Die junge Haut von Kindern kann sich noch nicht ausreichend selbst schützen. So können Schäden an ihr entstehen. Vielleicht wird die Haut dann viel später noch deswegen krank.

Es gibt viele gute Gründe, am Projekt SunPass teilzunehmen.

Das Projekt SunPass – gesunder Sonnenspaß für Kinder wurde von der Europäischen Hautkrebsstiftung entworfen. Es wird von der Krebsgesellschaft NRW und der Krankenkasse ikk classic im Bundesland Nordrhein-Westfalen umgesetzt. Sie möchten zusammen Kindertagesstätten (Kitas) fördern und als vorbildliche Sonnenschutz-Kitas auszeichnen. Dazu müssen diese Kitas ihre Kinder besonders gut vor der Sonne schützen.

Dazu kommen Mitarbeiter vom Projekt SunPass in die Kita. Sie schauen sich an, wie gut die aktuellen Bemühungen zum Sonnenschutz für die Kinder sind.

Außerdem gibt es eine Online-Veranstaltung zu diesem Thema. Er wird von einem/einer Hautarzt/Hautärztin durchgeführt und dauert eine Stunde. Möglichst viele Eltern sollen diese Veranstaltung besuchen.

Wir bitten Sie um Unterstützung beim Schutz Ihrer Kinder. In der Kita richten wir eine „Sonnenschutz-Ecke“ ein. Dort erfahren Sie, was wir genau tun. Für den Elternabend mit dem/der Hautarzt/Hautärztin aus der Region laden wir Sie noch extra ein.

Mit freundlichen Grüßen