

Parastin li hemberî Tîrêjên Rojê – Belgeya rênişander a taybetî dêbavan

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

Serpûş

Hemî zarok divê li derveyî malê serpûşekê (tişteku ku bidin serê xwe) bi kar bînin ku paş 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 Dijetavê 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 agahiyan 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 tèn pêşniyarkirin! Kînc, 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 kîncên 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 kîncên 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 yên jiyane da, meriv dikare metirsiya tûşbûna bi kansera çerm di salên din da kêmkirê. 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 plandarêştin 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. Armanc ev e ku navendên Lêniqatebûna rojane ji zarokan ku parastina çalak li hemberî tavê li navendên xwe pêk tînin, bên piştgirîkirin û Belgeya Piştrastkirinê ya Zarokxaneyên Ewleh li hemberî Tavê bo wan were raberkirin.

Raberkirina Belgeya Piştrastkirin anku Guwahînameyê pêkhatî ji seredana navenda me û tomarkirina hewildanên me yên 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