

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