

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,