

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 واقى من الشمس



يجب أن تُدهن بشرة الأطفال بالكريم الواقى 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.

القُدوة

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 واقى 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 واقي 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 الواقي 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 الواقي من الشمس

(SPF ٣٠+) والنظارة الشمسية وغطاء للرأس هي أشياء

ضرورية!

معلومات للوالدين: عن كيفية الاشتراك في مشروع Sunpass

انتسؤم يف سمشل اءعشأ نم ءيامل اءوضوم ىل عمال اءه زكرن نأ دون

ري بك لكشب ناسن إا ءاي ح يف أقحال رمظي دق يذلاو دلجل اطرسب ءباص إا رطخ ليلقت نكمي
لفطل ارمع نم ىلوالا تاونسلا يف ءيچسفنبل ا قوف ءعشأل دض ءديجل اءيامل ا قيرطنع

نكمملا نم ثيح اءامت ءيئاقولا مءفيظو دعب روطي مل مءدلج نأل ءصاخ ءيامل ىل إا لافطألا جاتحي
تاونس دعب امبقاو عواما اءا رهظت يءلاو ، رظنلل ءءفل م ريغ رارضأ مءنع ءءء نأ

ءسسؤملا لبق نم «سمشلاب لافطأل اءصل اءمءءلا - SunPass» عورشمل طيظءءلا مء
IKK classic عم NRW اطرسل اءي عمج لبق نم مءيفنء مءيو (ESCF) دلجل اطرسل ءيبوروالا
NRW يف

ءسسؤملا لبق نم «سمشلاب لافطأل اءصل اءمءءلا - SunPass» عورشمل طيظءءلا مء
IKK classic عم NRW اطرسل اءي عمج لبق نم مءيفنء مءيو (ESCF) دلجل اطرسل ءيبوروالا
NRW يف

امق فارم يف سمشل اءعشأ نم ءيامل اءرامء يءلا ءيراھنلا ءياعرلا زكارم مءء وه كلذ نم فءمل او
سمشل نم ءيامل للافطأ ضايرك اءامء عاولا علف لكشب

سمشل نم ءيامل للافطأ اءءوھج قيءوءو انءأش نم صءف ءامءءالا اءه ءنم نمضءي
ءوضوملا اءه لوح ءامءأل او ءابألل ءيماءل عا ءوءن ميظنء اضيأ ررقملا نمو

ءءءاو ءعاس ءوءنلا قرءءسءو ءقطنملا نم يئاصءا بيبء لبق نم كلذ مءي
لافطألا ءيامل اءءوھج يف مكمء ءبلطن نأ ءون انهو

“سمشل نم ءيامل اءءول” يف ءاقل عمل نم ءارج إا لك صوصءء ءامول عمل ىل ع لوصءلا نكمي

ءايءءلا بيطأ عم