

## أعزائي أولياء الأمور:

نحن ملتزمون بالوقاية من سرطان الجلد والمشاركة في برنامج حملة „كن ذكياً تحت أشعة الشمس وفي الظل“ (**Clever in Sonne und Schatten**). يدور هذا البرنامج حول الحماية من الأشعة فوق البنفسجية بشكل مستدام في الحياة اليومية وتوعية الأطفال بالسلوك الصحيح للحماية من الشمس. يعتمد البرنامج على توصيات وطنية ودولية للوقاية من سرطان الجلد:

### البحث عن الظل UV

يصل حوالي نصف جرعة الأشعة فوق البنفسجية اليومية إلى سطح الأرض وقت الظهيرة، أو في الفترة الزمنية من ساعتين قبل ساعات ذروة الشمس وساعتين بعد الذروة. يُشار إلى التعرض للأشعة فوق البنفسجية اليومية بمؤشر الأشعة فوق البنفسجية (UVI). يقدم المكتب الفيدرالي للحماية من الأشعة ([www.bfs.de/uv-prognose](http://www.bfs.de/uv-prognose)) وخدمة الطقس الألمانية ([www.dwd.de/uvindex](http://www.dwd.de/uvindex))، على سبيل المثال، التوقعات اليومية. يجب البحث عن الظل في منتصف النهار في حالة التعرض للأشعة فوق البنفسجية المتوسطة والعالية (UVI من 3 إلى 7). يجب تجنب قضاء الوقت في الهواء الطلق في منتصف النهار في حالة التعرض الشديد للأشعة فوق البنفسجية (UVI من 8). يجب نقل الأنشطة، إن أمكن، إلى ساعات الصباح أو المساء. يمكن أن تكون الأشعة فوق البنفسجية عالية للغاية بحيث تلتف الجلد حتى في درجات الحرارة المعتدلة.

### تجنب حروق الشمس!

لم يطور الأطفال حماية الجلد بالكامل بعد. لذلك فإن جلد الأطفال أكثر حساسية لأشعة الشمس من بشرة البالغين. يزيد تلف الجلد الناجم عن الأشعة فوق البنفسجية في مرحلة الطفولة والمراهقة من خطر الإصابة بسرطان الجلد إلى درجة معينة. لذلك يجب ألا يصاب الأطفال بحروق الشمس إن أمكن. لا ينبغي أن يتعرض الأطفال لأشعة الشمس المباشرة على الإطلاق.

### تغطية البشرة!

يجب ارتداء الملابس الواقية وأغطية الرأس والنظارات الشمسية عند البقاء في الهواء الطلق عند وجود الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة إلى العالية. تحتاج المناطق المعرضة بشكل خاص لأشعة الشمس (مثل الأنف والعنق والكتفين) إلى حماية فعّالة. يجب استخدام الكريم الواقي من الشمس لأجزاء الجسم التي لا تغطيها الملابس. لا ينبغي أن يكون هذا سبباً في البقاء في الشمس لفترة طويلة. يجب أن يكون الكريم الواقي من الشمس عامل حماية كافٍ من أشعة الشمس (لا يقل عن 30) ويجب أن يكون موزعاً بالتساوي. يجب إعادة وضع الكريم الواقي كل ساعتين (أو بعد الاستحمام أو بعد التعرق بغزارة).

أعزائي أولياء الأمور، نحن بحاجة إلى تعاونكم لتنفيذ هذه التوصيات في مرافقنا. الرجاء الانتباه إلى الحماية من أشعة الشمس لطفلك من نيسان إلى أيلول!

شكراً جزيلاً

Version 01/2021