



Drodzy rodzice,

Jesteśmy zaangażowani w zapobieganiu rakowi skóry i uczestniczymy w programie kampanii **Clever in Sonne und Schatten** (Mądrzy w słońcu i cieniu). Program ten dotyczy pogłębienia wiedzy i wrażliwości na ochronę przed promieniowaniem UV w życiu codziennym i zmobilizowaniu dzieci na prawidłowe zachowanie ochrony przeciwsłonecznej. Podstawą programu są krajowe i międzynarodowe zalecenia dotyczące zapobiegania rakowi skóry:

Szukaj cienia!

Około połowa dziennej dawki UV dociera do powierzchni Ziemi w południe lub w okresie czasowym od dwóch godzin przed, do dwóch godzin po, szczytowym punkcie Słońca. Dzienna ekspozycja na UV jest wskazywana przez wskaźnik napromieniowania UV (UVI). Aktualne prognozy przedstawiane są przez np. Federalny Urząd Ochrony przed Promieniowaniem (Bundesamt für Strahlenschutz; www.bfs.de/uv-prognose) i niemiecki serwis meteorologiczny (Deutscher Wetterdienst; www.dwd.de/uvindex). W przypadku średniego i wysokiego narażenia na promieniowanie UV (UVI 3-7), w południe, należy szukać cienia. W przypadku bardzo wysokiej ekspozycji na promieniowanie UV (UVI od 8) nie należy w południe spędzać czasu na świeżym powietrzu. Czynności dzienne, jeśli to możliwe, należy przenieść na godziny poranne lub wieczorne. *Nawet w łagodnych temperaturach, napromieniowanie UVI może być tak wysokie, że uszkodzi skórę!*

Unikaj oparzeń słonecznych!

U dzieci funkcja samoobronna skóry nie jest jeszcze w pełni rozwinięta. Skóra dzieci jest zatem znacznie bardziej wrażliwa na promienie słoneczne niż skóra dorosłych. Uszkodzenie skóry wywołane napromieniowaniem UV w dzieciństwie i wieku młodzieńczym zwiększa w szczególnych przypadkach ryzyko raka skóry. Dzieci, jeśli to możliwe, nie powinny być narażane na oparzenia słoneczne. Niemowlęta w ogóle nie powinny być narażane na bezpośrednie działanie słońca.

Przykrywaj skórę!

Przy średnim do wysokiego napromieniowania UVI podczas pobytu na zewnątrz należy nosić odzież ochronną, nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne. Przede wszystkim skutecznej ochrony wymagają części ciała, które w szczególności narażone są na słońce (np. nos, szyja, ramiona). Ochrony przeciwsłonecznej należy używać na części ciała, które nie są przykryte odzieżą. Zbędnego przebywania na słońcu powinno się unikać. Kremy z filtrami przeciwsłonecznymi powinny mieć wystarczający współczynnik ochrony przeciwsłonecznej (co najmniej 30) i powinny być nakładane równomiernie. Nakładać je należy co 2 godziny (względnie po kąpielii lub po obfitym poceniu się).



Drodzy rodzice, potrzebujemy waszej współpracy, aby wdrożyć te zalecenia w naszym obiekcie. Proszę, wraz z nami, od kwietnia do września, zwrócić uwagę na ochronę przeciwsłoneczną swojego dziecka!

Dziękujemy!

Version 01/2021