

## Dragi părinți,

suntem angajați în prevenția cancerului de piele și luăm parte la un program din cadrul campaniei **Clever in Sonne und Schatten** (Prevăzător la solare și la umbră). Acesta urmărește crearea unei obișnuințe de protecție în viața de zi cu zi împotriva radiației UV și conștientizarea copiilor în sensul unei conduite adecvate în privința protecției solare. La baza programului stau recomandările naționale și internaționale privind prevenția cancerului de piele:

### Căutați umbra!

Aproape jumătate din cantitatea de raze UV de pe parcursul unei zile ajunge la suprafața Pământului la miezul zilei, respectiv în intervalul cuprins între cele două ore de dinainte și cele două de după amiază. Expunerea cotidiană la radiație UV este dată de indexul UV (UVI). Prognoze actuale oferă de pildă Biroul Federal pentru Protecție la Radiație (Bundesamt für Strahlenschutz; [www.bfs.de/uv-prognose](http://www.bfs.de/uv-prognose)) și serviciul meteorologic german (Deutscher Wetterdienst; [www.dwd.de/uvindex](http://www.dwd.de/uvindex)). În cazul unei expuneri medii și ridicate la radiație UV (UVI 3-7), la miezul zilei trebuie căutată umbra. Pentru o expunere foarte ridicată la radiație UV (UVI de la 8), trebuie evitată expunerea în exterior, la miezul zilei. În măsura în care este posibil, activitățile trebuie mutate la orele dimineții sau seara. *Chiar și când afară sunt temperaturi rezonabile, UVI poate fi suficient de ridicat încât să afecteze pielea!*

### Evitați arsurile solare!

La copii, nu este suficient de evoluată autoprotecția pielii. De aceea, pielea copiilor este mult mai sensibilă la radiația solară decât pielea adulților. Afecțiunile pielii provocate de radiația solară la copii și la adolescenți cresc considerabil riscul de cancer de piele. Din acest motiv, copiii trebuie protejați pentru a nu suferi arsuri provocate de radiația solară. Bebelușii nu trebuie expuși deloc acțiunii directe a soarelui.

### Acoperiți pielea!

Pentru un UVI mediu și înalt, la expunerea în exterior, trebuie purtată îmbrăcăminte de protecție, ochelari de protecție și trebuie acoperit capul. Înainte de toate, necesită protecție efectivă zonele expuse la soare (de ex., nasul, ceafa, umerii). Soluțiile de protecție solară trebuie folosite pentru zonele corpului care nu sunt acoperite de îmbrăcăminte. Utilizarea acestor soluții nu trebuie să ducă la prelungirea expunerii la soare. Soluțiile de protecție solară trebuie să aibă un factor de protecție suficient de mare (cel puțin 30) și să fie aplicate în strat gros și omogen. Crema se aplică la fiecare 2 ore (sau după baie ori după o transpirație puternică).



**Dragi părinți, pentru punerea în practică a acestor recomandări, ne bazăm pe colaborarea dvs. Din aprilie până în septembrie, să veghem împreună la protecția solară a copilului dvs.**

**Vă mulțumim!**

Version 01/2021