

Дорогие родители,

Мы занимаемся профилактикой рака кожи и являемся участником программы **Clever in Sonne und Schatten** („с умом на солнце и в тени“). Суть данной программы состоит в том, чтобы закрепить и сделать защиту от воздействия ультрафиолетового излучения неотъемлемой частью повседневной жизни и научить детей правильному поведению на солнце. Программа основана на национальных и международных рекомендациях по профилактике рака кожи:

Оставайтесь в тени!

Около половины суточной дозы ультрафиолета достигает поверхности земли в полдень или в промежуток времени за два часа до и через два часа после достижения солнцем зенита. Уровень суточного ультрафиолетового излучения обозначается индексом ультрафиолетового излучения (индекс УФИ – UV-Index). Актуальные прогнозы по уровню УФИ дают, например, Федеральное ведомство по радиационной безопасности (www.bfs.de/uv-prognose) и Метеорологическая служба Германии (www.dwd.de/uvindex). В случае среднего и высокого уровней ультрафиолетового излучения (УФИ = 3-7) следует оставаться в тени в полуденные часы. В случае очень высокого уровня ультрафиолетового излучения (УФИ > 8) следует исключить нахождение на открытом воздухе в полуденное время. Деятельность на свежем воздухе следует по возможности перенести на утренние или вечерние часы. *Даже при умеренных температурах уровень УФИ может быть достаточно высок для того, чтобы нанести ущерб кожным покровам человека!*

Избегайте солнечных ожогов!

Собственная функция защиты кожи у детей еще не полностью развита. Поэтому детская кожа намного более чувствительна к солнечным лучам, чем кожа взрослых. Повреждение кожных покровов в результате воздействия ультрафиолетового излучения в детском и подростковом возрасте в значительной степени повышает риск развития рака кожи. Поэтому, по возможности, следует исключить получение солнечных ожогов детьми. Для детей младенческого возраста воздействие прямых солнечных лучей необходимо исключить полностью.

Укрывайте открытые участки кожи!

В случае среднего и высокого уровней ультрафиолетового излучения при пребывании на открытом воздухе следует носить одежду, головной убор и солнцезащитные очки для защиты от ультрафиолета. В эффективной защите прежде всего нуждаются те участки тела, которые особенно подвержены воздействию солнца (например, нос, шея, плечи). Для тех участков тела, которые не прикрыты одеждой, следует использовать солнцезащитные средства. Их использование, однако, не может являться поводом для увеличения продолжительности пребывания на солнце. Солнцезащитные средства должны иметь достаточный светозащитный фактор (не менее 30) и наноситься на кожу равномерным слоем. Через каждые 2 часа (или после купания, либо после обильного потоотделения) необходимо повторить обработку.



Уважаемые родители, для реализации данных рекомендаций в нашем учреждении нам потребуется ваше сотрудничество. Просим вас вместе с нами следить за защитой вашего ребенка от солнца в период с апреля по сентябрь!

Большое спасибо!

Version 01/2021