



Liebe Eltern,

wir engagieren uns für die Prävention von Hautkrebs und nehmen an einem Programm der Kampagne **Clever in Sonne und Schatten** teil. Bei diesem Programm geht es darum, UV-Schutz nachhaltig im Alltag zu verankern und die Kinder für das richtige Sonnenschutzverhalten zu sensibilisieren. Grundlage des Programms sind nationale und internationale Empfehlungen zur Prävention von Hautkrebs:

Schatten suchen!

Etwa die Hälfte der täglichen UV-Dosis erreicht die Erdoberfläche in der Mittagszeit, bzw. im Zeitfenster von zwei Stunden vor bis zwei Stunden nach dem Sonnenhöchststand. Die tägliche UV-Belastung wird mit dem UV-Index (UVI) angegeben. Aktuelle Prognosen bieten beispielsweise das Bundesamt für Strahlenschutz (www.bfs.de/uv-prognose) und der Deutsche Wetterdienst (www.dwd.de/uvindex). Bei mittlerer und hoher UV-Belastung (UVI 3-7) soll in der Mittagszeit Schatten gesucht werden. Bei sehr hoher UV-Belastung (UVI ab 8) soll der Aufenthalt im Freien in der Mittagszeit vermieden werden. Aktivitäten sollten nach Möglichkeit in die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. *Auch bei milden Temperaturen kann der UVI so hoch sein, dass die Haut geschädigt wird!*

Sonnenbrand vermeiden!

Bei Kindern ist der Eigenschutz der Haut noch nicht voll entwickelt. Kinderhaut ist daher viel empfindlicher gegenüber Sonnenstrahlen als die Haut von Erwachsenen. Hautschäden durch UV-Strahlung im Kindes- und Jugendalter erhöhen das Hautkrebsrisiko in besonderem Maße. Kinder sollen daher möglichst keinen Sonnenbrand bekommen. Babys sollen überhaupt nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.

Haut bedecken!

Bei mittlerem bis hohem UVI sollen beim Aufenthalt im Freien schützende Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille getragen werden. Vor allem die Stellen, die der Sonne besonders ausgesetzt sind (z. B. Nase, Nacken, Schultern), brauchen effektiven Schutz. Sonnenschutzmittel sollen für Körperstellen genutzt werden, die nicht durch Kleidung bedeckt werden. Sie sollen nicht dazu führen, dass der Aufenthalt in der Sonne verlängert wird. Sonnenschutzmittel sollen einen ausreichenden Lichtschutzfaktor (mindestens 30) haben und gleichmäßig dick aufgetragen werden. Alle 2 Stunden (bzw. nach dem Baden oder nach starkem Schwitzen) muss nachgcremt werden.



Liebe Eltern, bei der Umsetzung dieser Empfehlungen in unserer Einrichtung sind wir auf Ihre Mitarbeit angewiesen. Bitte achten Sie gemeinsam mit uns in den Monaten April bis September auf den Sonnenschutz für Ihr Kind!

Herzlichen Dank!

Version 01/2021



Liebe Eltern,

wir nehmen an einem Programm teil.

Das Programm heißt **Clever in Sonne und Schatten – Für Kitas.**

Die Kinder lernen dabei Sonnen-Schutz.

Das heißt:

Sie lernen, wie sie sich vor den UV-Strahlen von der Sonne schützen.

Zu viel UV-Strahlen können zu Haut-Krebs führen.

Haut-Krebs ist eine Krankheit.

Menschen können an dieser Krankheit sterben.

Beim Sonnen-Schutz gibt es **4 wichtige Regeln:**

1. Man soll im Schatten bleiben.
2. Man soll keinen Sonnenbrand bekommen.
3. Kleidung schützt die Haut am besten.
4. Den Rest der Haut soll man mit Sonnen-Creme eincremen.

Diese Regeln sollen die Kinder lernen.

Danke, dass Sie uns und den Kindern dabei helfen!

Weitere Informationen:

UV-Strahlen

UV-Strahlen gehören zu den Sonnen-Strahlen.

UV bedeutet: **ultra-violett.**

Die UV-Strahlen sind unsichtbar.

Starke UV-Strahlen können aber zu Haut-Krebs führen.



Version 01/2021



Jahres-Zeiten

Im Winter sind die UV-Strahlen schwach.

Im Frühling und Herbst sind die UV-Strahlen stark.

Im Sommer sind die UV-Strahlen sehr stark.

Mittags-Zeit

Immer zwischen 11 Uhr und 15 Uhr sind die UV-Strahlen am stärksten.

In dieser Zeit soll man im Schatten bleiben.

Sonnen-Brand

Bei Kindern ist die Haut empfindlicher als bei Erwachsenen.

Sie bekommen schneller einen Sonnen-Brand.

Bei einem Sonnen-Brand wird die Haut rot.

Wenn man einen Sonnen-Brand hat, kann man später eher Haut-Krebs bekommen.

Deshalb sollen Kinder keinen Sonnen-Brand bekommen.

Kleidung

Kinder sollen Kleidung und Hut tragen, die vor der Sonne schützen.

Die Kleidung und der Hut sollen viel vom Körper bedecken:

- ✓ den Kopf
- ✓ den Nacken
- ✓ die Schultern
- ✓ den Rücken und den Bauch
- ✓ die Beine
- ✓ die Füße

Sonnen-Creme

Wo keine Kleidung ist, soll man die Haut mit Sonnen-Creme eincremen.

Die Sonnen-Creme soll den Licht-Schutz-Faktor 30 oder 50 haben.

Die Abkürzung für Licht-Schutz-Faktor ist LSF.



Dear Parents,

We are committed to preventing skin cancer and in our efforts to do so are taking part in a programme in the campaign **Clever in Sonne und Schatten** (Smart in the sun and shade). This programme is all about making UV protection a permanent factor in our everyday lives and making kids aware of how to protect themselves properly against the sun. The programme is based on national and international recommendations for the prevention of skin cancer:

Seek out the shade!

About half of the daily dosage of UV radiation reaches the earth's surface at midday, during the two hours before and after the sun's zenith. Daily UV exposure is measured using the UV index (UVI). The Federal Office for Radiation Protection (Bundesamt für Strahlenschutz) and the German Weather Service (Deutscher Wetterdienst) provide up-to-date forecasts (see www.bfs.de/uv-prognose or www.dwd.de/uvindex). With medium and high exposure to UV rays (UVI 3-7), you should seek out the shade at midday. You should also avoid remaining outdoors at lunchtime in the case of very high UV exposure (UVI 8 and above). If possible, activities should be moved to the morning or evening hours. *Even at mild temperatures, the UVI level can be so high that it damages your skin!*

Avoid sunburn!

The skin's own protective function is not yet fully developed in children. This makes their skin much more sensitive to the sun's rays than adult skin. Skin damage during childhood and adolescence caused by UV rays increases the risk of skin cancer significantly. This makes making every effort to stop your child getting sunburn imperative. Babies should never be exposed to direct sunlight.

Cover up!

At medium to high UVI levels, protective clothing, headgear and sunglasses should be worn at all times outdoors. Parts of the body that receive more exposure to the sun (e.g. nose, neck, shoulders) need effective protection. Areas of skin that are not covered by clothing should be protected with sunscreen. Using sunscreen does not mean you should stay out in the sun for longer. Sunscreens should have a sufficiently high Sun Protection Factor ("Lichtschutzfaktor" – LSF) of at least 30 and should be applied evenly and thickly. Sunscreen should be reapplied every 2 hours (or after bathing or sweating profusely).



Dear parents, we need your cooperation to be able to implement these recommendations in our institution. Please help us to protect your child against the sun in the months between April and September.

Thanks for your support!

Version 01/2021

Cari genitori,

noi ci occupiamo della prevenzione del tumore della pelle e partecipiamo ad un programma della campagna **Clever in Sonne und Schatten** (al sole o all'ombra in maniera intelligente). Questo programma si occupa di inserire la protezione dal sole in maniera sostenibile all'interno della vita quotidiana e di sensibilizzare i bambini riguardo al tema del comportamento inerente la protezione solare. Il programma si basa su consigli nazionali e internazionali relativi alla prevenzione del tumore della pelle:

Cercare l'ombra!

Verso mezzogiorno circa la metà della dose quotidiana di UV raggiunge la superficie terrestre, ovvero nelle due ore prima fino a due ore dopo la massima irradiazione solare. L'esposizione quotidiana ai raggi UV viene indicata con l'indice UV (UVI). Le prognosi attuali sono messe a disposizione dall'ufficio federale per la protezione contro le radiazioni (Bundesamt für Strahlenschutz) su www.bfs.de/uv-prognose e dal servizio meteorologico tedesco (Deutscher Wetterdienst) su www.dwd.de/uvindex. In caso di esposizione media e alta ai raggi UV (UVI 3-7) si consiglia di trattenersi all'ombra durante le ore centrali del giorno. Se possibile, le attività andrebbero spostate alle ore mattutine o serali. *L'indice UVI anche con temperature miti può essere talmente alto da danneggiare la pelle!*

Evitare le scottature!

La protezione autonoma della pelle dei bambini non è ancora completamente sviluppata. Pertanto la pelle dei bambini è molto più sensibile ai raggi solari rispetto alla pelle degli adulti. I danni cutanei da irradiazione UV subiti durante l'infanzia o l'adolescenza aumentano sensibilmente il rischio di contrarre il tumore della pelle. Per questo motivo si dovrebbe evitare di far scottare i bambini. I neonati non andrebbero mai esposti ai raggi diretti del sole.

Coprire la pelle!

In caso di indici UVI medi o alti si consiglia di indossare vestiti protettivi, cappellini e occhiali da sole quando si esce. Soprattutto le parti del corpo che sono maggiormente esposte al sole (p.e. naso, nuca, spalle), hanno bisogno di una protezione efficace. La protezione solare va utilizzata per le parti del corpo che non vengono coperte dall'abbigliamento. Non è concepita per prolungare l'esposizione al sole. La protezione solare deve avere un fattore di protezione adeguato (minimo 30) e va spalmata abbondantemente. Inoltre va riapplicata ogni 2 ore (oppure dopo aver fatto il bagno o aver sudato molto).



Cari genitori, noi abbiamo bisogno della vostra collaborazione nell'attuare i nostri consigli presso la nostra sede. Nei mesi da aprile a settembre per favore aiutateci nel proteggere il vostro bambino dai raggi solari!

Grazie mille!

Version 01/2021

Dragi roditelji,

zalažemo se za prevenciju raka kože i sudjelujemo u programu kampanje **Clever in Sonne und Schatten** (Pametna na suncu i u hladu). Ovaj se program zalaže za trajno uvođenje zaštite od UV zračenja u svakodnevni život i podizanje svijesti djece o pravilnoj zaštiti od sunca. Program se temelji na nacionalnim i međunarodnim preporukama za prevenciju raka kože:

Potražite hlad!

Otpriblike polovica dnevne doze UV zraka doseže zemljinu površinu oko podneva odnosno u vremenskom okviru od dva sata prije do dva sata poslije trenutka u kojem se sunce nalazi u najvišoj točki. Dnevna izloženost UV zračenju izražena je indeksom UV zračenja (UVI). Aktualne prognoze možete, primjerice, pronaći na stranicama njemačkog saveznog ureda za zaštitu od zračenja (Bundesamt für Strahlenschutz; www.bfs.de/uv-prognose) i njemačke meteorološke službe (Deutscher Wetterdienst; www.dwd.de/uvindex). U slučaju srednjeg i visokog izlaganja UV zračenju (UVI 3–7) oko podneva treba potražiti hlad. U slučaju vrlo visokog izlaganja UV zračenju (UVI od 8) treba izbjegavati boravak na otvorenom oko podneva. Aktivnosti po mogućnosti treba obavljati u jutarnjim ili večernjim satima. *Čak i pri blagim temperaturama UVI može biti toliko visok da su moguća oštećenja kože!*

Izbjegavajte opekline od sunca!

La protezione autonoma della pelle dei bambini non è ancora completamente sviluppata. Pertanto la pelle dei bambini è molto più sensibile ai raggi solari rispetto alla pelle degli adulti. I danni cutanei da irradiazione UV subiti durante l'infanzia o l'adolescenza aumentano sensibilmente il rischio di contrarre il tumore della pelle. Per questo motivo si dovrebbe evitare di far scottare i bambini. I neonati non andrebbero mai esposti ai raggi diretti del sole.

Pokrijte kožu!

In caso di indici UVI medi o alti si consiglia di indossare vestiti protettivi, cappellini e occhiali da sole quando si esce. Soprattutto le parti del corpo che sono maggiormente esposte al sole (p.e. naso, nuca, spalle), hanno bisogno di una protezione efficace. La protezione solare va utilizzata per le parti del corpo che non vengono coperte dall'abbigliamento. Non è concepita per prolungare l'esposizione al sole. La protezione solare deve avere un fattore di protezione adeguato (minimo 30) e va spalmata abbondantemente. Inoltre va riapplicata ogni 2 ore (oppure dopo aver fatto il bagno o aver sudato molto).



Cari genitori, noi abbiamo bisogno della vostra collaborazione nell'attuare i nostri consigli presso la nostra sede. Nei mesi da aprile a settembre per favore aiutateci nel proteggere il vostro bambino dai raggi solari!

Grazie mille!

Version 01/2021



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

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) și serviciul meteorologic german (Deutscher Wetterdienst; 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

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

Değerli ebeveynler,

Cilt kanserini önleme hedefiyle harekete geçiyoruz ve **Clever in Sonne und Schatten** (Güneşte ve Gölgede, Daima Güvende) adlı programda yer alıyoruz. Bu programın konusu günlük yaşamda ultraviyole ışınlar karşısında korunmayı kalıcı olarak yerleştirmek ve çocukların güneşe karşı doğru korunma bilincine ulaşmalarını sağlamaktır. Programın temelinde cilt kanserine karşı korunmaya ilişkin ulusal ve uluslararası tavsiyeler yer alıyor:

Gölge arayın!

Günlük ultraviyole ışın dozunun yarısı öğle vaktinde, yani güneşin tepe konumundan 2 saat öncesi ve 2 saat sonrası arasındaki sürede yeryüzüne ulaşır. Günlük ultraviyole ışın miktarı, ultraviyole ışın dizini (UVI) ile belirtilir. Bundesamt für Strahlenschutz (Işınmadan Korunma Kurumu) (www.bfs.de/uv-prognose) ve Deutscher Wetterdienst (Almanya Meteoroloji Bürosu) (www.dwd.de/uvindex) tarafından güncel tahminler yayınlanmaktadır. Orta ve yüksek düzeydeki ultraviyole ışın miktarı (UVI 3-7) söz konusu olduğunda öğle vaktinde gölge yerler bulunmalıdır. Çok yüksek ultraviyole ışın miktarı (UVI 8 ve üzeri) söz konusu olduğunda öğle vaktinde dışarıda bulunulmamalıdır. Planlanmış etkinlikler mümkünse sabah veya akşam saatlerine alınmalıdır. *UVI değeri orta düzeydeki sıcaklıklarda bile cilde zarar verecek kadar yüksek olabilir!*

Güneş yanığından kaçının!

Çocuklarda cildin kendini koruma özelliği yeterli düzeyde değildir. Bundan dolayı çocuk cildi, bir yetişkinin cildine göre güneş ışınlarına karşı çok daha hassastır. Çocuk ve genç yaşta ultraviyole ışınlar sebebiyle oluşan cilt hasarları, cilt kanseri riskini büyük ölçüde artırmaktadır. Bu nedenle çocuklarda güneş yanıkları meydana gelmemesine dikkat edilmelidir. Bebekler hiçbir şekilde doğrudan güneş ışığına maruz bırakılmamalıdır.

Cildi örtün!

Orta ve yüksek düzeydeki ultraviyole ışın değerlerinde dışarıda geçirilen süre boyunca koruyucu kıyafet, başlık ve güneş gözlüğü kullanılmalıdır. Özellikle de güneşe en çok maruz kalan bölgelerin (örn. burun, boyun, omuzlar) etkili biçimde korunması gereklidir. Güneşten koruyucu malzemeler, cildin kıyafetle örtülmemiş olan kısımlarında kullanılmalıdır. Bu malzemelerin kullanılması güneşte daha fazla durulabileceği anlamına gelmemelidir. Güneşten koruyucu malzemeler yeterli düzeyde güneş koruma faktörüne sahip olmalıdır (en az 30) ve bölgenin tamamına aynı kalınlıkta sürülmelidir. Her 2 saatte bir (ya da banyo yaptıktan veya çok fazla terledikten sonra) yeniden krem sürülmelidir.



Yukarıda belirtilen tavsiyelerin kurumumuzda uygulanabilmesi için siz değerli ebeveynlerimizin yardımına ihtiyacımız var. Lütfen Nisan ayından Eylül ayına kadar çocuğunuzun güneşten korunmasına birlikte özen gösterelim!

Teşekkür ederiz!

Version 01/2021

Αγαπητοί γονείς,

Δραστηριοποιούμαστε στο θέμα της πρόληψης του καρκίνου του δέρματος και συμμετέχουμε σε ένα πρόγραμμα της εκστρατείας **Clever in Sonne und Schatten** (Έξυπνα στον ήλιο και στη σκιά). Αυτό το πρόγραμμα αφορά την βιώσιμη εδραίωση της προστασίας από την υπεριώδη ακτινοβολία στην καθημερινή ζωή και την ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με τη σωστή συμπεριφορά προστασίας από τον ήλιο. Το πρόγραμμα βασίζεται σε εθνικές και διεθνείς συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου του δέρματος:

Αναζητήστε τη σκιά!

Περίπου το ήμισυ της ημερήσιας δόσης υπεριώδους ακτινοβολίας φτάνει στην επιφάνεια της γης το μεσημέρι ή στο χρονικό διάστημα δύο ωρών πριν και δύο ωρών μετά την υψηλότερη θέση του ήλιου. Η ημερήσια έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία υποδεικνύεται με το δείκτη UV (UVI). Η Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Ακτινοπροστασίας (www.bfs.de/uv-prognose) και η Γερμανική Υπηρεσία Μετεωρολογίας (www.dwd.de/uvindex), για παράδειγμα, προσφέρουν τις τρέχουσες προβλέψεις. Σε περίπτωση μεσαίας και υψηλής έκθεσης UV (UVI 3-7), θα πρέπει να αναζητηθεί σκιά το μεσημέρι. Σε περίπτωση πολύ μεγάλης έκθεσης σε υπεριώδη ακτινοβολία (UVI από 8), θα πρέπει να αποφεύγεται η παραμονή σε εξωτερικό χώρο το μεσημέρι. Οι δραστηριότητες θα πρέπει, ει δυνατόν, να μεταφέρονται για το πρωί ή το βράδυ. *Ακόμη και σε ήπιες θερμοκρασίες, ο UVI μπορεί να είναι τόσο υψηλός ώστε να υποστεί βλάβη το δέρμα!*

Αποφύγετε το ηλιακό έγκαυμα!

Η προστασία του δέρματος στα παιδιά δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί πλήρως. Το παιδικό δέρμα είναι επομένως πολύ πιο ευαίσθητο στις ακτίνες του ήλιου από το δέρμα των ενηλίκων. Η βλάβη του δέρματος που προκαλείται από την υπεριώδη ακτινοβολία κατά την παιδική και εφηβική ηλικία αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος σε σημαντικό βαθμό. Συνεπώς, τα παιδιά δεν θα πρέπει να παθαίνουν ηλιακά εγκαύματα ει δυνατόν. Τα μωρά δεν πρέπει να εκτίθενται καθόλου άμεσα στον ήλιο.

Καλύψτε το δέρμα σας!

Με μέσο έως υψηλό UVI, θα πρέπει να φοράει κανείς προστατευτικό ρουχισμό, καπέλα και γυαλιά ηλίου κατά την παραμονή σε εξωτερικούς χώρους. Ειδικά τα σημεία που είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένα στον ήλιο (π.χ. μύτη, λαγός, ώμοι) χρειάζονται αποτελεσματική προστασία. Η αντηλιακή κρέμα πρέπει να χρησιμοποιείται για μέρη του σώματος που δεν καλύπτονται από ρούχα. Δεν πρέπει να αποτελούν αφορμή για παρατεταμένη παραμονή στον ήλιο. Οι αντηλιακές κρέμες θα πρέπει να έχουν επαρκή δείκτη προστασίας (τουλάχιστον 30) και θα πρέπει να εφαρμόζονται ομοιόμορφα σε πάχος στρώσης. Κάθε 2 ώρες (ή μετά το μπάνιο ή μετά από έντονη εφίδρωση) θα πρέπει να εφαρμόζεται εκ νέου αντηλιακή κρέμα.



Αγαπητοί γονείς, χρειαζόμαστε τη συνεργασία σας για να εφαρμόσουμε αυτές τις συστάσεις στο ίδρυμά μας. Παρακαλούμε δώστε προσοχή στην προστασία από τον ήλιο για το παιδί σας από τον Απρίλιο έως τον Σεπτέμβριο από κοινού με εμάς!

Ευχαριστούμε πολύ!

Version 01/2021

Уважаеми родители,

ние се ангажираме активно за превенцията от рак на кожата и ще участваме в програмата, която е част от кампанията **Clever in Sonne und Schatten** („Умни на слънце и сянка“). В тази програма се набляга на предпазването от ултравиолетовите лъчи както и на това да се обърне внимание на децата за най-ефикасните способности за това. В основата на програмата са залегнали международни препоръки за предпазване от рак на кожата:

Търсете сянка!

Около половината от дневната доза ултравиолетови лъчи достига до земната повърхност през обедно време или по-конкретно в часовия интервал от два часа преди и два часа след максималната точка на слънцестоене. Натоварването с ултравиолетови лъчи се отбелязва с индекса за ултравиолетови лъчи (UVI). Актуална информация се предоставя, например, от Федералната служба за опазване от вредно лъчение (Bundesamt für Strahlenschutz; www.bfs.de/uv-prognose) както и от Германската метеорологична служба (Deutscher Wetterdienst; www.dwd.de/uvindex). При средна до висока натовареност с ултравиолетови лъчи (UVI 3-7) по обедно време трябва да се търси сянка. При много силна натовареност с ултравиолетови лъчи (UVI над 8) трябва да се избягва стоенето на открито по обедно време. Ако е възможно, всякакви дейности трябва да се отложат за сутрешните или следобедните часови пояси. *Дори и при средновисоки температури, индексът за ултравиолетовите лъчи може да бъде толкова висок, че да увреди кожата!*

Избягвайте слънчевите изгаряния по кожата!

У децата собствената защита на кожата все още не е развита достатъчно добре. Затова тяхната кожа е много по-чувствителна към слънчевите лъчи от тази на възрастните. Увреждания на кожата от ултравиолетовото лъчение в детските и юношеските години увеличават значително риска от рак на кожата. Затова трябва особено да се внимава децата да не получат слънцеизгаряния. Бебета така или иначе не трябва да се излагат директно на слънчева светлина.

Покривайте кожата!

Ако сте навън при средно до силно натоварване с ултравиолетови лъчи, трябва да носите специално защитно облекло, нещо, което да покрива главата, а така също и слънчеви очила. Особено частите на тялото, които са изложени на директна слънчева светлина (например носът, вратът, раменете), се нуждаят от ефективна защита. Специални слънцезащитни кремове трябва да се използват за частите на тялото, които не могат да бъдат покрити с дрехи. Дори и да използвате такива продукти, стоенето на слънце не трябва да се удължава. Използваните кремове трябва да имат достатъчно висок слънцезащитен фактор (най-малко 30) и трябва да се нанасят на равномерен дебел слой по кожата. На всеки два часа (или след къпане или обилно потене) трябва да се нанесе нов слой крем.



Уважаеми родители, в прилагането на настоящите препоръки ще разчитаме на Вашето сътрудничество. Моля, обърнете специално внимание на защитата от слънчевите лъчи на Вашите деца в месеците от април до септември!

Предварително благодарим!

Version 01/2021

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) وخدمة الطقس الألمانية (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



والدین گرامی،

ما تلاش‌های خود را وقف پیشگیری از سرطان پوست کرده‌ایم و در یکی از برنامه‌های کمپین **Clever in Sonne und Schatten** شرکت خواهیم کرد. موضوع این برنامه گنجاندن محافظت پایدار در برابر پرتو فرا-بنفش در برنامه‌ی روزانه و آگاهی‌بخشی به کودکان نسبت به نحوه‌ی محافظت درست در برابر نور خورشید است. این برنامه بر مبنای پیشنهادات ملی و بین‌المللی برای پیشگیری از سرطان پوست بنا نهاده شده است:

زیر سایه بمانید! UV

تقریباً نیمی از دوز روزانه‌ی پرتو فرا-بنفش در نیم‌روز - یعنی در بازه‌ی زمانی دو ساعت قبل تا دو ساعت بعد از زمانی که خورشید در بالاترین ارتفاع خود قرار دارد - به سطح زمین می‌رسد. شدت پرتو فرا-بنفش در روز با شاخص فرا-بنفش (یو-وی-آی) نشان داده می‌شود. اداره‌ی فدرال محافظت در برابر تشعشعات

(www.bfs.de/uv-prognose) و سازمان هواشناسی آلمان (www.dwd.de/uvindex) از جمله سازمان‌هایی هستند که پیش‌بینی‌های به‌روز را در این زمینه ارائه می‌دهند. وقتی که شدت پرتو فرا-بنفش متوسط تا بالا است (یو-وی-آی ۳ تا ۷)، باید سعی کنیم که در سایه بمانیم. وقتی هم که شدت پرتو فرا-بنفش خیلی بالا است (یو-وی-آی ۸ به بالا) باید، در طول نیم‌روز، از قرار گرفتن در محیط باز خودداری کرد. فعالیت‌های خود را، حتی‌الامکان، به صبح یا شب منتقل کنید. حتی وقتی هم که دما متعادل است، ممکن است یو-وی-آی به قدری بالا باشد که بتواند به پوست آسیب بزند!

از آفتاب-سوختگی خودداری کنید!

خود-ایمنی پوست در کودکان هنوز به طور کامل تکامل نیافته است. به این دلیل، پوست کودکان، در برابر تشعشعات خورشیدی، به مراتب حساس‌تر از پوست بزرگسالان است. آسیب به پوست از طریق پرتو فرا-بنفش در کودکان و نوجوانان، ریسک ابتلاء به سرطان پوست را به طرز قابل توجهی افزایش می‌دهد. از این رو، تا آن جا که ممکن است، کودکان نباید دچار آفتاب-سوختگی شوند. خردسالان، به هیچ وجه، نباید در معرض پرتو مستقیم خورشید قرار گیرند.

پوست خود را بپوشانید!

وقتی که یو-وی-آی متوسط تا بالاست، باید در محیط‌های باز از لباس‌هایی که همه‌ی بدن را می‌پوشانند، پوشش سر، و عینک آفتابی استفاده شود. مخصوصاً قسمت‌هایی که به طور ویژه در معرض آفتاب قرار می‌گیرند (مثل بینی، گردن، و شانه‌ها) به محافظت کارآمد نیاز دارند. برای قسمت‌هایی از بدن که لباس آن‌ها را نمی‌پوشاند باید از ضد آفتاب استفاده کرد. نباید بگذارد زمان ماندن‌تان زیر آفتاب طولانی شود. سطح محافظت در برابر نور خورشید (Lichtschutzfaktor - LSF) ضد آفتاب باید کافی (دست کم ۳۰) باشد و به طور یک‌نواخت و به مقدار زیاد به پوست زده شود. هر دو ساعت یک بار (یا پس از حمام گرفتن یا تعریق شدید) باید به بدن کرم بزنید. ملاملس. لا ینبغی آن یکنون هذا سبباً فی البقاء فی الشمس لفترة طويلة. یجب أن یکنون الکریم الواقی من الشمس عامل حماية كافٍ من أشعة الشمس (لا یقل عن ۳۰) ویجب أن یکنون موزعاً بالتساوی. یجب إعادة وضع الکریم الواقی کل ساعتین (أو بعد الاستحمام أو بعد التعرق بغزارة).

والدین گرامی، برای اجرای این توصیه‌ها در محیط خود به همکاری شما نیازمندیم. لطفاً در کنار ما، در ماه‌های آوریل تا سپتامبر، به حفاظت کودکان خود در برابر نور خورشید توجه کنید.

با کمال تشکر!

