

## 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](http://www.bfs.de/uv-prognose)) و سازمان هواشناسی آلمان ([www.dwd.de/uvindex](http://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. ملباس. لا ینبغی أن یكون هذا سبباً فی البقاء فی الشمس لفترة طويلة. یجب أن یكون الکریم الواقی من الشمس عامل حماية کافٍ من أشعة الشمس (لا یقل عن ۳۰) ویجب أن یكون 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!

