

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 01/2020