



أحببوا أشعة الشمس الحارقة... وليس اللهو



هل تعرفون؟

- أن أشعة الشمس قادرة على حرق أي بشرة بغض النظر عن لونها
- أن حروق الشمس يمكن أن تؤدي إلى سرطان الجلد
- أن الوقاية من سرطان الجلد تبدأ حينما يكون الأطفال في عمر صغير جداً
- أن احتمالات إصابتكم بمرض سرطان الجلد **تتضاعف** عند إصابتكم بحرق شمس واحد قوي جداً في الصغر

ماذا يمكنكم عمله

- من الأفضل إبعاد أولادكم عن أشعة الشمس من الساعة 10 صباحاً حتى 2 بعد الظهر حيث تكون أشعة الشمس خلال هذه الأوقات في أشد حدتها و/أو إليباسهم قمصاناً خفيفة بأكمام طويلة وبنطلونات وقبعات واسعة الحواف من أجل حمايتهم من أشعة الشمس
- البقاء في الظل
- استخدام الكريمات الحاجبة لأشعة الشمس التي يكون عيار درجة حمايتها من الشمس أو أكثر 15 (SPF)
- تدهين الكريمات الحاجبة لأشعة الشمس على البشرة التي يمكن أن تتعرض لأشعة الشمس قبل 30 دقيقة من الذهاب إلى الخارج
- إعادة تدهين الكريم الحاجب لأشعة الشمس كل ساعتين وبعد التعرّيق أو السباحة
- تدهين الكريم الحاجب لأشعة الشمس في الأيام المغيمة أيضاً! أن نور الشمس ينعكس من الماء والتلج والإسمنت. لهذا، يمكنكم أن تتعرضوا لحروق الشمس في أي يوم من أيام السنة.

الأطفال الرضع وأشعة الشمس

- يجب عدم استعمال الكريمات الحاجبة لأشعة الشمس على الرضع حتى يبلغون 6 أشهر من العمر
- يجب إبقاء الأطفال الرضع دون 6 أشهر من العمر في الظل في كافة الأوقات
- يجب استخدام عربة الأطفال المجهزة بمظلة أو الشمسية أو الوقوف تحت ظلال الشجرة
- يجب التقيد بتعليمات بطاقة استعمال كريم حاجب أشعة الشمس وتعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم