

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 01/2020