

## 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](http://www.bfs.de/uv-prognose)) ve Deutscher Wetterdienst (Almanya Meteoroloji Bürosu) ([www.dwd.de/uvindex](http://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 01/2020