



الأطفال

سلامتك في الشمس

الأطفال في الشمس

- أكثر من نصف أطفال أونتاريو يقضون ساعتين على الأقل في الشمس في اليوم الصيفي العادي.
- لعيون الأطفال حدقات كبيرة و عدسات شفافة، مما يسمح للكثير من أشعة الشمس بالدخول عبرها.
- من الممكن أن تضر الأشعة فوق البنفسجية بالعينين في أي وقت من اليوم وعلى مدار السنة، حتى عندما يكون الجو غائما.

كثيرا ما يتواجد الأطفال خارج المنزل عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية للشمس (UV) في أقوى مستوياتها.

جلدك وعيناك والتعرض لأشعة الشمس

من الممكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية إلى:

- سرطان الجلد
- أمراض العين
- تلف الجلد
- إعتام عدسة العين
- حروق الشمس
- حروق الشبكية

تمتع بأشعة الشمس بأمان إحم بشرتك وعينيك.

- 1 الوقت من اليوم: إذا استطعت ذلك، قلل الوقت الذي تقضيه في الشمس عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 أو أعلى، عادة ما بين 11 صباحا إلى 3 مساء.
- 2 الظل: ابحث عن الظل أو اصنع ظلا باستخدام مظلة، أو خيمة واقية من الأشعة فوق البنفسجية أو مأوى ظلي قابل للطي. أبعاد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة عن أشعة الشمس المباشرة.
- 3 تغطّي: عليك ارتداء الملابس التي تغطي أكبر قدر ممكن من جلدك أو الملابس الواقية من الأشعة فوق البنفسجية ارتد قبعة واسعة الحواف أو قبعة ببسبول ذات لسان يغطي الرأس والرقبة والأذنين.
- 4 واقيات الشمس: ضع الكثير من واقي الشمس بدرجة SPF 30 أو أكثر، والذي يحمل علامة "واسع الطيف" و "مقاوم للماء". ضع كمية أخرى عند الحاجة (وخاصة بعد السباحة، والتعرق، أو التنشيف بالفوطة). استخدم مرهما واقيا من الشمس للشفتين. يمكن استخدام واقي الشمس في الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر؛ مع تجنب منطقتي الفم والعيون.
- 5 النظارات الشمسية: ارتد نظارات شمسية ملتنصقة/ ملتنقة على الوجه مع عامل الأشعة فوق البنفسجية بدرجة 400 أو التي توفر حماية بنسبة 100% من الأشعة فوق البنفسجية يجب أن تكون النظارات الشمسية المستخدمة في الأطفال والرضع غير قابلة للكسر.



فريق عمل أونتاريو
للسلامة من الشمس

أشياء يجب تجنبها

- يجب على الأطفال والمراهقين تجنب الإصابة بلفع (tan) أو حروق الشمس.
- لا تعرض الأطفال للأشعة فوق البنفسجية لتلبية احتياجاتهم من الفيتامين (د).
- استخدم الطعام أو المكملات الغذائية بدلا من ذلك.





ممارسة الرياضة والترفيه الهواء الطلق

سلامتك في الشمس

هل كنت تعلم؟

- كثيرا ما تتم ممارسة الرياضة في الهواء الطلق عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية للشمس (UV) قوية للغاية.
- يمكن للماء، أو الرمال، أو الخرسانة أن تعكس وتزيد أشعة الشمس فوق البنفسجية.
- يتعرض معظم الناس لأخطر حروق الشمس أثناء ممارستهم للأنشطة الترفيهية في الهواء الطلق. تزيد حروق الشمس من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

يتعرض لاعبو ومتفرجو رياضات
الهواء الطلق لخطر متزايد للإصابة
بسرطان الجلد.

جلدك وعيناك والتعرض لأشعة الشمس

من الممكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية إلى:

- سرطان الجلد
- أمراض العين
- تلف الجلد
- إعتام عدسة العين
- حروق الشمس
- حروق الشبكية

تمتع بأشعة الشمس بأمان إحم بشرتك وعينيك.

- 1 الوقت من اليوم: إذا استطعت ذلك، قلّل الوقت الذي تقضيه في الشمس عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 أو أعلى، عادة ما بين 11 صباحا إلى 3 مساء.
- 2 الظل: ابحث عن الظل أو اصنع ظلا باستخدام مظلة، أو خيمة واقية من الأشعة فوق البنفسجية أو مأوى ظلي قابل للطي.
- 3 تغطّي: عليك ارتداء الملابس التي تغطي أكبر قدر ممكن من جلدك أو الملابس الواقية من الأشعة فوق البنفسجية ارتد قبعة واسعة الحواف أو قبعة ببسبول ذات لسان يغطي الرأس والرقبة والأذنين.
- 4 واقيات الشمس: ضع الكثير من واقي الشمس بدرجة SPF 30 أو أكثر، والذي يحمل علامة "واسع الطيف" و"مقاوم للماء". ضع كمية أخرى عند الحاجة "وخاصة بعد السباحة، والتعرق، أو استخدام المنشفة". استخدم مرهما واقيا من الشمس للشفتين.
- 5 النظارات الشمسية: ارتد نظارات شمسية ملتصقة / ملتفة على الوجه مع عامل الأشعة فوق البنفسجية بدرجة 400 أو التي توفر حماية بنسبة 100% من الأشعة فوق البنفسجية.



فريق عمل أونتاريو
للسلامة من الشمس

أشياء يجب تجنبها

- الإصابة بلفح (tan) أو حروق الشمس.
- تعريض نفسك للأشعة فوق البنفسجية لتلبية احتياجاتك من الفيتامين (د).
- استخدام الطعام أو المكملات الغذائية بدلا من ذلك.



بشرك في الشمس

- يمكن أن يؤدي التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية إلى: حروق الشمس، وتلف الجلد، والتجاعيد وسرطان الجلد.
- سرطان الجلد هو السرطان الأكثر شيوعا في كندا، ومعدلاته تتزايد.
- يمكن الوقاية من سرطان الجلد.

6 أشياء يجب معرفتها عن واقيات الشمس

1 لا توفر واقيات الشمس حماية بنسبة 100%. استخدم واقيات الشمس مع غيرها من تدابير الحماية من الشمس مثل تقليل الوقت الذي تقضيه في الشمس، والبحث عن الظل، وارتداء الملابس الواقية وقبعة، وارتداء النظارات الشمسية.

2 واقيات الشمس آمنة للاستخدام. تنظم وزارة الصحة الكندية سلامة وفعالية وجودة واقيات الشمس في كندا. لم تظهر أي دراسات منشورة أن واقيات الشمس سامة للبشر أو خطرة على صحة الإنسان. يمكن استخدام واقى الشمس في الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر؛ مع تجنب منطقتي الفم والعينين.

3 ضع واقى الشمس على الجلد الذي لا تغطيه الملابس أو القبعة. لا تنس وجهك، ورقبتك، وأذنيك، وظهر يديك وقدميك استخدم مرهما واقيا من الشمس لحماية شفتيك.

4 اقرأ الملصق وجربه. استخدم واقى الشمس بدرجة SPF 30 أو أكثر، والذي يحمل علامة "واسع الطيف" (للحماية من الأشعة فوق البنفسجية A وB)، و "مقاوم للماء". استخدم واقى الشمس الذي تحبه وتجد أنه سهل الاستخدام.

5 تذكر استخدام واقى الشمس. استخدم واقيات الشمس عندما تكون أشعة الشمس فوق البنفسجية في أقوى مستوياتها، مثل عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 أو أعلى، عادة ما بين 11 صباحا إلى 3 مساء. ضع واقى الشمس قبل منتجات الجلد الأخرى. أعد تطبيق واقى الشمس بانتظام، خاصة بعد التعرق أو السباحة أو استخدام المنشفة.

6 هل تضع ما يكفي من واقى الشمس؟ يحتاج معظم البالغين من 2 إلى 3 ملاعق كبيرة من واقى من الشمس لتغطية أجسادهم؛ وملعقة صغيرة من واقى الشمس لتغطية الوجه والرقبة.

أشياء يجب تجنبها

- الإصابة بلفع (tan) أو حروق الشمس
- تعريض نفسك للأشعة فوق البنفسجية لتلبية احتياجاتك من الفيتامين (د).
- استخدام الطعام أو المكملات الغذائية بدلا من ذلك.

