



## 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 تغطى: 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 ملتصقة/ ملتفة 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.

### 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.

