ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਵ

SUN SENSE

NEW SOUTH WALES DEPARTMENT OF EDUCATION AND TRAINING

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

INFORMATION FOR PARENTS AND CAREGIVERS

ਸਕੂਲ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿ ਅਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਨਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੰਭਰਿਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾ ਵਲੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰੇ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

SKIN DAMAGE IN CHILDHOOD

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਛਾਂਵੇਂ ਰਹ

STAY IN THE SHADE

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਚਾਵ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸੱਕੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨਾ ਦੇ ਬਚਾ ਲਈ ਚੌੜੇ ਫੀਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ । ਕਈ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਅਧੀ ਛੁਟੀ ਅਤੇ ਲੰਚ ਟਾਈਮ ਸਮੇ 'no hat play in the shade' ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਟੋਪੀ ਨਾ ਪਹਿਨੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਖੇਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।
- ਕਾਲਰ ਅਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ (ਚੰਗੇ ਕਪੜੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ) ਤਾਂ ਜੋ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਬਚਾ ਹੋ ਸੱਕੇ ।
- ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸੱਕੇ, ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਖਰ ਧੁਪ ਦੇ ਸਮੇ੍ਹ (UVR)।
- ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹਿਸਾ ਲੈਣਾ ।
- 15+ ਬਰੌਡ ਸਪੈਕਟਰੱਮ ਸੰਨਸਕਰੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ । ਕਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਨਸਕਰੀਨ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀਂ ਹੈ । ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁਖ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਸਨਸਕਰੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਸੂਰਜ ਦੇ ਬਚਾਵ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਭਾਂਵੇਂ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਵਾਲੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਹੋਣ ਸਮ੍ਹੇ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਸੂਰਜ ਦੇ ਬਚਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਹੋਣ ਸਮ੍ਹੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਯਾਦ ਰਖਣਗੇ ।

ਛੱਤਿਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ (COLAs)
COVERED OUTDOOR LEARNING AREAS (COLAS)

ਛੱਤਿਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਜਗ੍ਹਾ (COLAs) ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਬਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਹ ਬਾਹਰਲੀ ਅਸੈਂਬਲੀ, ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਾਲ ਜਾਂ ਛੱਤੀ ਹੋਈ ਕੈਨਟੀਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । (COLAs) ਇਹ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ‘no hat play in the shade’ ਸਮੇ ਇਕ ਵਧੇਰੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।