

ለልጅ እንክብካቤ እና ለቅድመ ትምህርት ፕሮግራሞች የጸሃይ መከላከያ መመሪያዎች

የጸሃይ መከላከያ አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?

ጸሃይ የሰውን ጤንነት ሊጎዱ የሚችሉ ሁለት አይነት ልዕላ ሃምራዊ (UV) ጨረሮችን ያመነጫል።

- UV-A ጨረሮች፣ የግለሰቡ የቆዳ ቀለም ምንም ይሁን ምን፣ ወደ ቆዳው ውስጠኛ ንብርብሮች ውስጥ ገብተው እንደ ቆዳ ካንሰር እና መሽብሽብ የመሳሰሉ የረጅም ጊዜ ችግሮችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።
- UV-B ጨረሮች እንደ ጸሃይ ቃጠሎ ላሉ የአፋጣኝ ጉዳት ዋና መንስኤዎች ናቸው ምክንያቱም ውጫዊውን የቆዳ ህዋሳት ንብርብር ይጎዳሉ።

ለልጆች ጥቅም ላይ ሊውል የሚገባው የጸሃይ መከላከያ ምን አይነት ነው?

- በመለያው ላይ “broad-spectrum” የሚል የጸሃይ መከላከያ ይምረጡ፤ ያ ማለት የUVB ንም ሆነ የUVA ጨረሮችን ይከላከላል።
- የአሜሪካ የህጻናት ህክምና አካዳሚ ለህጻናት ቢያንስ 15 SPF ያለው የጸሃይ መከላከያ እንዲጠቀሙ ይመክራል። ከፍተኛ SPF ከUV-B ጨረሮች የበለጠ ይከላከላል።
- የጸሃይ መከላከያውን አይን ውስጥ የመቀበት እድልን ለመቀነስ ወፈር ያለ የጸሃይ መከላከያ ይጠቀሙ።
- **ከ6 ወር በታች ለሆኑ ህጻናት የጸሃይ መከላከያ መጠቀም አይቻልም።** ይልቁንም፣ ከ6 ወር በታች የሆኑ ህጻናትን በቀጥታ የጸሃይ ብርሃን እንዳያገኛቸው ያርቁ። ከዛፍ፣ ዣንጥላ ወይም ከጋሪው ግርዶሽ ስር ጥላ ይፈልጉ፤ ወይም የጸሃይ ኮፍ ይጠቀሙ።
- ለልጆች ደህንነቱ የተጠበቀ የጸሃይ መከላከያ ስለመምረጥ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Sun-Safety.aspx> ይመልከቱ።

በልጅ እንክብካቤ ፕሮግራሞች ውስጥ የጸሃይ መከላከያ አጠቃቀምን በተመለከተ ህጎች ምንድን ናቸው?

- ወላጆች ለልጃቸው የጸሃይ መከላከያ ሊሰጡ ይችላሉ ወይም አንድ ፕሮግራም የራሱን “ትልቅ መጠን ያለው” የጸሃይ መከላከያ ሊያቀርብ ይችላል። የጸሃይ መከላከያውን ማንም ቢያቀርብ፣ **የቅድመ ትምህርት አቅራቢዎች የጸሃይ መከላከያው እንደሚከተለው ከሆነ መጠቀም ይችላሉ፡-**
 - a. በመጀመሪያው ማሸጊያ ውስጥ ከሆነ፤
 - b. በልጁ መጠሪያ ስም እና በአያት ስም የተሰየመ ከሆነ፤
 - c. በመለያው ላይ ባሉት መመሪያዎች መሰረት ከተጠቀሙ፤ እና

d. አንድ ወላጅ ወይም አሳዳጊ የጸሃይ መከላከያው እንዲሰጥ ወይም እንዲጠቀም አመታዊ የጽሁፍ ስምምነት (እስከ 12 ወራት ድረስ የሚሰራ) ሲያቀርብ። (የወላጅ መመሪያ ጥቅሉ ላይ ካለው መመሪያ የተለየ ከሆነ፣ የህክና አቅራቢ ፈቃድ ያስፈልጋል።)

- የጸሃይ መከላከያ በቤት ውስጥ ከተሰራ መቀበልም ሆነ መጠቀም አይቻልም።
- የጸሃይ መከላከያ፣ ልክ እንደ መድሃኒቶች፣ ህጻናት በማይደርሱበት ቦታ መቀመጥ አለበት። ሰንስክሪን ከተዋጠ መርዛማ ነው። ይህ ስለመከሰቱ ማንኛውም የሚያሳስብ ነገር ካለ፡- ወደ **SEATTLE POISON CONTROL CENTER** በ **1-800-222-1222** ይደውሉ።

የጸሃይ መከላከያ ጥቅም ላይ መዋል ያለበት መቼ ነው?

- የ [UV መረጃ ጠቋሚው](#) በተወሰነ ቦታ እና ጊዜ ላይ የጸሃይ ጨረር መጠንን ይለካል። **ደመናማ በሆኑ ቀናትም ቢሆን የUV መረጃ ጠቋሚን በየጊዜው ያረጋግጡ።** EPA “በመጠነኛ” የ UV ተጋላጭነት ምድብ (3-5) ላይ እንኳን የጸሃይ መከላከያ እንዲጠቀሙ ይመክራል። EPA በከተማ ወይም በዚፕ ኮድ ልዩ የ [UV መረጃ ጠቋሚ](#) መረጃ ያቀርባል።
- 80% የሚሆነው የጸሃይ ጎጂ የUV ጨረሮች በደመና ውስጥ ሊያልፉ ስለሚችሉ የጸሃይ መከላከያን በደመናማ ቀናት ውስጥ እንኳ ይጠቀሙ።
- ወደ ውጭ ከመውጣትዎ ከ30 ደቂቃዎች በፊት የጸሃይ መከላከያዎች ይጠቀሙ።
- የጸሃይ መከላከያውን በየ2 ሰአቱ (በጓንት ወይም በታጠቡ እጆች)፣ ወይም በመለያው እንደተገለጸው፣ ልጆች ከቤት ውጭ ሲሆኑ እንዲሁም ከዋኙ በኋላ ወይም በውሃ ውስጥ ሲጫወቱ እንደገና ይጠቀሙ።

የጸሃይ መከላከያን እንዴት መጠቀም እንደሚገባ?

- የጸሃይ መከላከያ እና ጓንቶችን መሰብሰብ።
- እጆችን መታጠብ
- የጸሃይ መከላከያን ለመቀባት በልጅ አንድ ጓንት ይጠቀሙ። ጓንት ላለመጠቀም ከመረጡ፣ እያንዳንዱን ልጅ ከቀቡ በኋላ እጆቻቸውን ይታጠቡ።
- ለጸሃይ የሚጋለጡትን የሰውነት ክፍሎችን በተለይም ፊትን፣ አፍንጫን ጆሮን፣ እግርን (በካልሲ ካልተሸፈነ) እና እጆችን ለመሸፈን በቂ የጸሃይ መከላከያ ይጠቀሙ። በልጁ አይኖች፣ አፍንጫ ወይም አፍ ላይ የጸሃይ መከላከያ እንዳያደርጉ።
- ለመጨረሻው ልጅ የጸሃይ መከላከያ ከተጠቀሙ በኋላ እጆቻቸውን ይታጠቡ እና የጸሃይ መከላከያን አርቀው ያስቀምጡ።
- የፕሮግራምዎ ፖሊሲ ከሆነ ማመልከቻዎችን በጸሃይ መከላከያ መዝገብ ላይ ይመዝግቡ።

ጥላ ከጸሃይ ይከላከላል

- Washington Administrative Code (WAC፣ የዋሺንግተን አስተዳደራዊ ኮድ) 110-300-0145 የቅድመ ትምህርት ፕሮግራሞች **ከቤት ውጭ በሚጨወቱባቸው ቦታዎች ላይ ጥላ እንዲኖራቸው ያስገድዳል፡- ለምሳሌ፡- ዛፎች፣ ህንጻዎች ወይም እንደ ዳስ፣ ጥላ፣ የጸሃይ ዣንጥላዎች እና የጸሃይ ጥላዎች የመሳሰሉ።**
- ጥላ የጸሃይ ቃጠሎን እና ከመጠን በላይ ሙቀትን ለመቀነስ ይረዳል እንዲሁም ልጆች ከቤት ውጭ እንዲጨወቱ ምቹ ቦታን ይሰጣል።
- በተለይም ከ 10 AM እስከ 4 PM ባለው ጸሃይ በሃይል የሚወጣበት ሰዓት የጸሃይ UV ጨረሮች በጣም ጠንካራ በሚሆኑበት ጊዜ (PUV መረጃ ጠቃሚ በዚህ ጊዜ ከፍተኛ ነው) ጥላ መጠቀም ለጸሃይ ከመጋለጥ ይገድባል።

ልጆችን በጸሃይ ውስጥ ለመጠበቅ ሌላ ምን ማድረግ ይቻላል?

- ልጆች ለረጅም ጊዜ በጸሃይ ውስጥ የሚቆዩ ከሆነ ሰፋ ያለ ኮፍያ፣ ረጅም እጅታ ያለው ሸሚዝ እና ሱሪዎች እንዲለብሱ ያድርጉ።
- ከሚያንጸባርቁ ንጣፎች ይጠንቀቁ፤ አሸዋ፣ በረዶ፣ ኮንክሪት እና ውሃ እስከ 85% የሚሆነውን የጸሃይ ጎጂ ጨረሮችን ሊያንጸባርቁ ይችላሉ።
- ልጆችን ስለ ጸሃይ መከላከያ አስፈላጊነት ያስተምሯቸው። ለጸሃይ በመጋለጥ ምክንያት የሚመጣ የቆዳ ጉዳት ለህይወት ዘመን ይከማቻል። አንድ ከባድ የልጅነት የጸሃይ ቃጠሎ አንድ ሰው በቆዳ ካንሰር የመያዝ እድልን በእጥፍ ይጨምራል።
- የጸሃይ መከላከያውን አገልግሎት የሚያበቃበትን ቀን ያረጋግጡ - አንዳንድ ንጥረ ነገሮች በጊዜ ሂደት በተለይም በከፍተኛ ሙቀት ውስጥ ውጤታማነታቸውን ያጣሉ። የአገልግሎት ጊዜው የሚያበቃበት ቀን ከሌለ፣ ከሶስት አመት በኋላ ይተኩት።

ማጣቀሻ

- Caring for Our Children (ልጆቻችንን መንከባከብ)።
<https://nrckids.org/CFOC/Database/3.4.5.1>