

Руководство по защите от солнца для учреждений по уходу за детьми и дошкольному обучению

Почему необходимо защищаться от солнца?

Солнце производит два типа ультрафиолетовых (УФ) лучей, которые могут нанести вред здоровью человека:

- УФ-А лучи, независимо от цвета кожи человека, проникают в глубокие слои кожи и могут привести к долговременным проблемам, таким как рак кожи и морщины.
- УФ-В лучи являются основной причиной немедленного повреждения кожи, например, солнечного ожога, поскольку они повреждают наружный слой клеток кожи.

Какой солнцезащитный крем следует использовать для детей?

- Выбирайте солнцезащитный крем с надписью "broad-spectrum" (широкий спектр) на этикетке; это означает, что он защищает как от УФ-В, так и от УФ-А лучей.
- Американская академия педиатрии рекомендует использовать для детей солнцезащитный крем с солнцезащитным фильтром (sun protection factor, SPF) не менее 15. Более высокий SPF обеспечивает большую защиту от УФ-В лучей.
- Используйте солнцезащитный крем более густой консистенции, чтобы снизить вероятность попадания солнцезащитного крема в глаза.
- **Солнцезащитный крем не следует использовать для младенцев до 6 месяцев.** Вместо этого держите детей младше 6 месяцев подальше от прямых солнечных лучей. Найдите тень под деревом, зонтиком или используйте навес для коляски или шляпу от солнца.
- Чтобы получить подробную информацию о том, как выбирать безопасные солнцезащитные средства для детей, перейдите по ссылке <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Sun-Safety.aspx>.

Каковы правила применения солнцезащитного крема в детских учреждениях?

- Родители могут предоставить солнцезащитный крем для своего ребенка, либо он может быть предоставлен для всех детей учреждением. Независимо от того, кто предоставляет солнцезащитный крем, **персонал детского дошкольного учреждения может наносить на ребенка солнцезащитный крем, если он:**

- a. в оригинальной упаковке;
 - b. подписан именем и фамилией ребенка;
 - c. наносится в соответствии с инструкциями на этикетке; И
 - d. Родитель или опекун предоставил письменное ежегодное согласие (действительное до 12 месяцев) на выдачу или применение солнцезащитного крема. (Если указания родителей отличаются от инструкций на упаковке, требуется разрешение медработника.)
- Солнцезащитный крем домашнего приготовления не принимается и не может быть использован.
 - Солнцезащитный крем, как и лекарства, должен храниться в недоступном для детей месте. **СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ЯДОВИТ ПРИ ПОПАДАНИИ ВНУТРЬ.** Если есть опасения, что это произошло, **ПОЗВОНИТЕ В ТОКСИКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СИЭТЛА (SEATTLE POISON CONTROL CENTER) ПО ТЕЛЕФОНУ 1-800-222-1222.**

Когда следует наносить солнцезащитный крем?

- [УФ-индекс](#) измеряет уровень солнечной радиации в определенном месте и в определенное время. **Регулярно проверяйте УФ-индекс, даже в пасмурные дни.** Агентство по охране окружающей среды (Environmental Protection Agency, EPA) рекомендует использовать солнцезащитный крем даже при "умеренном" уровне УФ-излучения (3-5). EPA предоставляет конкретную информацию об [УФ-индексе](#) по городу или почтовому индексу.
- Применяйте солнцезащитный крем даже в пасмурные дни, потому что 80% вредных ультрафиолетовых лучей солнца могут проникать через облака.
- Солнцезащитный крем следует наносить за 30 минут до выхода на улицу.
- Наносите солнцезащитное средство (предварительно надев перчатку или помыв руки) каждые 2 часа, или в соответствии с указаниями на этикетке, когда дети находятся на улице, а также после купания или игр в воде.

Как нужно наносить солнцезащитное средство?

- Подготовьте солнцезащитное средство и перчатки.
- Вымойте руки.
- Для нанесения средства используйте по одной перчатке на каждого ребенка. Если вы не будете пользоваться перчатками, мойте руки после нанесения средства на кожу каждого ребенка.
- Используйте достаточное количество солнцезащитного средства, чтобы покрыть все части тела, которые будут подвержены влиянию прямых солнечных лучей, в частности лицо, нос, уши, ноги (если они не прикрыты одеждой) и руки. Избегайте попадания средства в глаза, нос и рот ребенка.
- После нанесения средства на кожу последнего ребенка вымойте руки, уберите его и храните вне зоны досягаемости детей.

- Записывайте данные о каждом нанесении солнцезащитного средства в журнал, если это предусмотрено политикой программы вашего учреждения.

Тень защищает от солнца

- Согласно WAC 110-300-0145, детские дошкольные учреждения должны иметь **затененные участки на открытых игровых площадках**, например: деревья, здания или теневые конструкции, такие как навесы, козырьки, зонты от солнца и тенты.
- Тень уменьшает солнечные ожоги и перегрев и обеспечивает комфортное место для игры детей на открытом воздухе.
- Тень ограничивает воздействие солнца, особенно в пиковые часы с 10 утра до 4 вечера, когда ультрафиолетовые лучи наиболее интенсивны (индекс ультрафиолетового излучения в это время обычно выше).

Что еще можно сделать для обеспечения безопасности детей на солнце?

- Детям следует надевать широкополую шляпу, рубашку с длинными рукавами и штаны, если они будут долго находиться на солнце.
- Остерегайтесь отражающих поверхностей: песок, снег, бетон и вода могут отражать до 85% вредных солнечных лучей.
- Учите детей необходимости защиты от солнца. Вред, наносимый коже от воздействия солнца, накапливается в течение всей жизни. Один сильный солнечный ожог в детстве может удвоить риск развития рака кожи в будущем.
- Проверьте срок годности солнцезащитного крема – некоторые ингредиенты со временем теряют свою эффективность, особенно при экстремальных температурах. Если срок годности не указан, замените его через три года.

Источник

Caring for Our Children (Забота о наших детях) <https://nrckids.org/CFOC/Database/3.4.5.1>