

Посібник із захисту від сонця для установ по догляду за дітьми та дошкільному навчанню

Чому потрібно захищатися від сонця?

- Сонце виробляє два типи ультрафіолетових (УФ) променів, які можуть завдати шкоди здоров'ю людини:
- УФ-А промені, незалежно від кольору шкіри людини, проникають у глибокі шари шкіри та можуть призвести до довготривалих проблем, таких як рак шкіри та зморшки.
- УФ-В промені є основною причиною негайного пошкодження шкіри, наприклад, сонячного опіку, оскільки вони ушкоджують зовнішній шар клітин шкіри.

Який сонцезахисний крем слід використовувати для дітей?

- Вибирайте сонцезахисний крем із написом "broad-spectrum" (широкий спектр) на етикетці; це означає, що він захищає від УФ-В, так і від УФ-А променів.
- Американська академія педіатрії рекомендує використовувати для дітей сонцезахисний крем із сонцезахисним фільтром (sun protection factor, SPF) не менше 15. Вищий SPF забезпечує більший захист від УФ-В променів.
- Використовуйте сонцезахисний крем густішої консистенції, щоб знизити ймовірність попадання сонцезахисного крему у вічі.
- **Сонцезахисний крем не слід використовувати для немовлят до 6 місяців.** Натомість тримайте дітей молодше 6 місяців подалі від прямих сонячних променів. Знайдіть тінь під деревом, парасолькою або використовуйте навіс для коляски або капелюх від сонця.
- Щоб отримати додаткову інформацію, як вибирати безпечні протисонцеві засоби для дітей, перейдіть за посиланням <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Sun-Safety.aspx>.

Які правила застосування сонцезахисного крему у дитячих закладах?

- Батьки можуть надати сонцезахисний крем для своєї дитини або він може бути наданий для всіх дітей установою. Незалежно від того, хто надає сонцезахисний крем, **персонал дитячого дошкільного закладу може наносити на дитину сонцезахисний крем, якщо він:**
 - a) в оригінальній упаковці;
 - b) підписаний ім'ям та прізвищем дитини;

- c) наноситься відповідно до інструкцій на етикетці;
 - d) Батько/мати або опікун надав письмову щорічну згоду (дійсну до 12 місяців) на видачу або застосування сонцезахисного крему. (Якщо вказівки батьків відрізняються від інструкцій на упаковці, потрібен дозвіл медпрацівника.)
- Сонцезахисний крем домашнього приготування не приймається та не може бути використаний.
 - Сонцезахисний крем, як і ліки, повинен зберігатися у недоступному для дітей місці. **СОНЦЕЗАХИСНИЙ КРЕМ ОТРУЙНИЙ ПРИ ПОТРАПЛЕННІ ВСЕРЕДИНІ.** Якщо є побоювання, що це сталося, **ТЕЛЕФОНУЙТЕ В ТОКСИКОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР СІТЛУ (SEATTLE POISON CONTROL CENTER) ЗА ТЕЛЕФОНОМ 1-800-222-1222.**

Коли слід наносити сонцезахисний крем?

- [УФ-індекс](#) вимірює рівень сонячної радіації у певному місці та у певний час. **Регулярно перевіряйте УФ-індекс, навіть у похмурі дні.** Агентство з охорони навколишнього середовища (Environmental Protection Agency, EPA) рекомендує використовувати сонцезахисний крем навіть при "помірному" рівні УФ-випромінювання (3-5). EPA надає конкретну інформацію про [УФ-індекс](#) по місту чи поштовому індексу.
- Застосовуйте сонцезахисний крем навіть у похмурі дні, тому що 80% шкідливих ультрафіолетових променів сонця можуть проникати через хмари.
- Сонцезахисний крем слід наносити за 30 хвилин до виходу надвір.
- Наносіть протисонцевий засіб (попередньо одягнувши рукавичку або помивши руки) кожні 2 години або згідно з вказівками, зазначеними на етикетці, коли діти перебувають надворі, а також після купання або ігор у воді.

Як потрібно наносити протисонцевий засіб?

- Підготуйте протисонцевий засіб і рукавички.
- Вимийте руки.
- Для нанесення засобу використовуйте по одній рукавичці на кожну дитину. Якщо ви не використовуватимете рукавички, мийте руки після нанесення засобу на шкіру кожної дитини.
- Використовуйте достатню кількість протисонцевого засобу, щоб покрити ним усі частини тіла, що перебуватимуть під впливом прямих сонячних променів, зокрема обличчя, ніс, вуха, ноги (якщо вони не прикриті одягом) і руки. Уникайте потрапляння протисонцевого засобу в очі, ніс і рот дитини.
- Нанісши засіб на шкіру останньої дитини, вимийте руки, приберіть його та зберігайте якнайдалі від дітей.

- Записуйте відомості про кожне нанесення протисонцевого засобу в журнал, якщо це передбачено політикою програми вашого закладу.

Тінь захищає від сонця

- Згідно WAC 110-300-0145, дитячі дошкільні заклади повинні мати **затінені ділянки на відкритих ігрових майданчиках**, наприклад: дерева, будівлі або тіньові конструкції, такі як навіси, козирки, парасольки від сонця та тенти.
- Тінь зменшує сонячні опіки та перегрів та забезпечує комфортне місце для гри дітей на відкритому повітрі.
- Тінь обмежує вплив сонця, особливо в піковий годинник з 10 ранку до 4 вечора, коли ультрафіолетові промені найінтенсивніші (індекс ультрафіолетового випромінювання в цей час зазвичай вищий).

Що ще можна зробити для забезпечення безпеки дітей на сонці?

- Дітям слід надягати крилатий капелюх, сорочку з довгими рукавами і штани, якщо вони будуть довго знаходитися на сонці.
- Остерігайтеся поверхонь, що відбивають: пісок, сніг, бетон і вода можуть відображати до 85% шкідливих сонячних променів.
- Вчіть дітей необхідності захисту від сонця. Шкода, що завдається шкірі від впливу сонця, накопичується протягом усього життя. Один сильний сонячний опік у дитинстві може подвоїти ризик розвитку раку шкіри у майбутньому.
- Перевірте термін придатності сонцезахисного крему – деякі інгредієнти поступово втрачають свою ефективність, особливо при екстремальних температурах. Якщо термін придатності не вказано, замініть його за три роки.

Джерело

- Caring for Our Children (Турбота про наших дітей).
<https://nrckids.org/CFOC/Database/3.4.5.1>