

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 долгосрочным 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.
- Для получения дополнительной информации см. руководство по солнцезащитным средствам рабочей группы по экологии:
<https://www.ewg.org/sunscreen/>.

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.
- Детям старше 6 месяцев солнцезащитный крем следует наносить каждые два часа, пока они находятся на открытом воздухе.

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/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.**

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