

ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ – ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਨਵੀਂ SunSmart ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਪਾਰਵੈਗਣੀ (UV) ਵਿਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਧੁੱਪ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਜਲਣ (sunburn), ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰੇ UV ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ UV ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਨੀਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ?

ਕੋਮੀ ਅਧਿਨਿਯਮ (National Regulations) ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੋੜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੋਵੇ (ਅਧਿਨਿਯਮ 168 (2)(a)(ii)) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ (ਟੋਪ, ਕੱਪੜੇ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਛਾਂ ਅਤੇ, ਜੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ)
- ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

SunSmart ਦੀ ਇੱਕ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ **ਕੈਂਸਰ ਕੋਸਲ ਆਸਟਰੇਲੀਆ** ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੇਵਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

UV ਵਿਕਿਰਨ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਦਿੱਖ ਊਰਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ UV ਇੰਡੈਕਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਟੋਪ, ਕੱਪੜੇ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਛਾਂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ)।

ਕੈਂਸਰ ਕੋਸਲ ਆਸਟਰੇਲੀਆ (Cancer Council Australia) ਦੀ ਮੁਫਤ SunSmart ਐਪ ਰੋਜ਼ਾਨਾ UV ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ



ਸਮੇਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ – ਇਹ ਬਿਊਰੋ ਆਫ ਮੀਟੀਓਰੋਲੋਜੀ (Bureau of Meteorology) ਤੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ UV ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, cancer.org.au ਅਤੇ myuv.com.au 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ, ਸਾਈਨ-ਇਨ ਸੀਟ 'ਤੇ, ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ SunSmart ਵਿੱਜਟ ਰਾਹੀਂ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਅਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ UV ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ UV ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ UV ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੌਸਮ ਚਾਰੇ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਛਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਛਾਂ (ਅਧਿਨਿਯਮ 114) ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ UV ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਟੋਪ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ UV ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਛਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ।

UV ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਕਣਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਖਰ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਟ, ਕੰਕਰੀਟ, ਸੀਸਾ, ਰੇਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਅਪਵਰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਸਥਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਖੁਰਦਰੀਆਂ, ਉੱਚੀਆਂ-ਨੀਵੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਤਹਾਂ, (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਘਾਹ, ਟੈਨਬਾਰਕ, ਮਿੱਟੀ) ਪੱਧਰੀਆਂ, ਚਮਕੀਲੀਆਂ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ UV ਅਪਵਰਤਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਅਧਿਨਿਯਮ 113) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚੌੜੇ, ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਸੰਘਣੇ ਛਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਰੁੱਖ), ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵਧਾਏ ਗਏ ਵਰਾਂਡੇ, ਪਰਗੋਲੇ) ਅਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਛਤਰੀਆਂ, ਟੈਂਟ, ਕੈਨਵਾਸ)।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਵੱਲੋਂ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਅਹਿਮ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਕਸਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਟੋਪ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ – ਜਦ ਮਾਪੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪ, ਛਾਂ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ (ਜਦ ਵੀ UV ਪੱਧਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਮਲਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ 5 ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1 ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ UV ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਚਿਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਟੋਪ ਜੋ ਉੱਚੀਆਂ ਨੈੱਕਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲ ਧੜ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਿੰਨ-ਚੌਥਾਈ ਲੰਬਾਈ ਦੀਆਂ ਆਸਤੀਨਾਂ, ਲੰਬੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਕਰਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈੱਸਾਂ/ਸਕਰਟਾਂ ਜੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਗੋਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ?

2 ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਅੰਸ਼ (ingredients) ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ UV ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੰਡਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ UV ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ DNA ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ SPF30 (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਚੇਰੀ) ਵਿਸ਼ਾਲ-ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭਾਗ ਜੋ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਉਥੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁੰਝ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਧੋ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੜ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦਸਤਖਤ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਉਪਯੋਗ ਫਾਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚੇ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਕਾਫੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਈਨ-ਇਨ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਰਤ ਲਗਾਈ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ (ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਹਿਤ) ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੁਤੰਤਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਅੰਦਰਵਾਰ ਸੀਸ਼ਾਯੁਕਤ ਇੱਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਪੰਪ ਪੈਕ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੁੰਝਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੱਪੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 ਅਜਿਹਾ ਟੋਪ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲਾ, ਬਾਲਟੀ ਜਾਂ ਲੀਜ਼ਨਰ ਟੋਪ। ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਈਜਰ ਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਇਹ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਟੋਪ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਟੋਪ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਟੋਪ ਪਹਿਨਣਾ ਬਾਹਰੀ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ।

4 ਛਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ।

5 ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਢਕ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ AS1067 ਦਾ ਲੇਬਲ ਹੋਵੇ)। ਚਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਆਪਣੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੋਪ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ cancer.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 13 11 20 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 13 14 50 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।

(ਇਸ ਲੇਖ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਟੀਚਾ ਕੈਂਸਰ-ਕੰਟਰੋਲ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।)