

சூரிய பாதுகாப்பு

நிழல் உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்த சூரிய பாதுகாப்பு ஆகும்!

0 முதல் 1 வயது வரையிலான குழந்தை



நீரிழிப்பு ஆபத்து சிறு குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக இருக்கும்.

- நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பவராக இருந்தால், அடிக்கடி அவருக்கு பாலூட்டுங்கள்.
- நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்க வில்லை என்றால், அடிக்கடி தண்ணீர் கொடுங்கள்.
- காலை 11மணி முதல் மாலை 3மணி வரை உட்புறத்தில், அல்லது நிழலில் இருப்பதே உங்கள் குழந்தைக்கு நன்று.
- அவரை திறம்படப் பாதுகாக்க, அகலமான விளிம்பு கொண்ட தொப்பி, **Body shirt**, மெல்லிய பேன்ட் மற்றும் வெய்யில் கண்ணாடி அணியவும்.
- சூரிய வெளிச்சத்தில் நேரடியாக வெளிப்படுத்துவது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. உங்கள் குழந்தையை நிழலிலே வைத்திருக்கவும் (நடப்பதற்கு செல்லும் போதும் கூட).
- உங்கள் குழந்தை தள்ளு வண்டலில் போதுமான அளவு காற்றோட்டம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒரு துணியால் முழுமையாக மூடுவது உள் வெப்பத்தை அதிகரிப்பு செய்வதால், இச்செயல் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

1 முதல் 6 வயது வரையிலான குழந்தை



- அடிக்கடி ஏதாவது குடிக்க கொடுங்கள், தண்ணீருக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.
- காலை 11 மணி முதல் பிற்பகல் 3 மணி வரை வெப்பமான நேரத்தைத் தவிர்க்கவும். இன்னும் எளிமையாக சொல்லவேண்டுமென்றால், உங்கள் நிழல் உங்களை விட சிறியதாக இருந்தால், விரைவில் வெய்யில் குடைக்கு கீழ் செல்லுங்கள்!
- உங்கள் குழந்தைக்கு அகலமான தொப்பி, கண்ணாடி மற்றும் புற ஊதா பாதுகாப்பு (**anti UV**) ஆடைகளை போடுங்கள்.
- நிழலுக்கு சிறப்புரிமை வழங்குவதன் மூலம், நீங்கள் வெய்யிலில் சூட்டுக் காயங்களை தடுப்பீர்கள்
- ஆடைகளால் மறையாத உடல் பாகங்களுக்கு **UVA** மற்றும் **UVB**க்கு எதிராக குறைந்தபட்ச பாதுகாப்பு காரணி 30ஐ மினரல் பில்டர் (உடல் பாதுகாப்பு) உட்பட குழந்தையின் வயதுக்கு ஏற்ற தயாரிப்புடன், தொடர்ச்சியாக 2 தரம் தாராளமாக சன்ஸ் கிரீனைப் பூசுங்கள்.
- குறிப்பாக உதடுகள், காதுகள், மூக்கு மற்றும் பாதங்களின் மேல் பகுதிகளை பாதுகாக்கவும்.
- நீரில் நனையாத(**water resistant**) **suncream** ஆக இருந்தாலும் நீச்சலுக்கு பிறகு மீண்டும் பூசுங்கள்.



உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் சரியான வளர்ச்சிக்கு, அடிக்கடி காற்றோட்டமான வெளியில் செல்வது அவசியம்.

குழந்தையின் தோல் மற்றும் கண்கள் மிகவும் உணர்திறன் கொண்டவை, எனவே சூரிய ஒளியில் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியம்.



பெற்றோருக்கு



- உதாரணம் மூலம் வெளிக்காட்டுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் அறிவுரைகளை உங்களுக்கும் உங்களுக்கும் பொருந்துமென்பதை மதிக்கவும்.
- உங்கள் தோலில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருக்கிறதா என்று பார்த்து, அவற்றை மருத்துவரிடம் பரிசோதிக்கவும்.

முக்கியமானது

- உங்கள் குழந்தையை ஒருபோதும் உங்கள் காரில் தனியாக விடாதீர்கள்
- சூரிய சூட்டு காயங்களை தவிர்க்கவும்
- முடிந்தவரை நிழலில் இருங்கள்
- குழந்தையின் வயதுக்கு ஏற்ற சன்ஸ்கிரீமைப் பயன்படுத்துங்கள்
- **suncream tube** ஐ திறந்து 12 மாதங்களுக்கு மேல் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

