BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 26
July 2021

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

Sun Safety for Children

ਕੀ ਸੂਰਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਦਲਵਾਈ ਜਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਅਕਾਸ਼ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂਵੀ) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਕਿਰਨਾਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੜਨਾ, ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਦੌਰਾ/ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਮੋਤੀਆ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਗਰਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਗਰਮ ਸਤਿਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਪਾਥ, ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਲਾਇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਵੀ ਜਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟੀ ਹੋਈ ਕਾਰਗਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਰਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ, ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੰਪਰਕ ਸਾਡੇ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੜਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੂਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੇੜ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਛਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਛਤਰੀ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ "ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸਚੇਤ" ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸਚੇਤ (Sun smart) ਕਪੜੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ "ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸਚੇਤ" ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਢਿਲੇ, ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਘਣੀ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲਾ ਸੂਤੀ ਕਪੜਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤਿਕ ਰੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ,ਤਾਂ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਵੀ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਪੜੇ ਹਨ। ਬੰਨੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਫੀਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਹੜੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਸਬਾਲ ਕੈਪਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੈਰਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਰਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਸੂਟ ਅਤੇ ਟੋਪੀਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ (Dermatologists) ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੂਵੀਏ (UVA) ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ 30 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੈਕਟਰ (ਸੱਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (ਐਸਪੀ ਐਫ) – Sun Protection Factor (SPF)) ਵਾਲੀ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਸ ਪੀ ਐਫ 30 ਵਾਲਾ ਲਿੱਪ ਬਾਮ ਵਰਤੋ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਮੇਟੋਲੋਜੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਲੋਗੋ ਲੱਭੋ) ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੰਖਿਆ ਲਈ, ਕਈ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੈਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਖਣਿਜ-ਅਧਾਰਤ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਕ ਜਾਂ ਟਾਈਟੇਨਿਯਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਤਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਧੋ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਲਗਾਓ, ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਤੈਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਬਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤੁਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ (bathing suits) ਪਾਏ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਘਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ, ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੂਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਇਹ ਰੜਕਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਥਲੇ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨਾਂ, ਦਾ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੀਮਿਤ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ (expiry date) ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਕ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਂ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਸੱਨਸ਼ੇਡ ਵਾਲਾ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ। 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਮੇਟੋਲੋਜੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਕੁ ਬਾਅਦ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ ਸੁਧਰ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬਰੈਂਡ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੀਆਂ 99 ਤੋਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਯੂਵੀਏ (UVA) ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਨਕਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸਭ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੇ ਸਾਫ, ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੈਂਸਾਂ ਦੀ ਵੀ ਯੂਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਦੂਸਰੇ ਖਤਰੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਲੌਂਡ ਜਾਂ ਲਾਲ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਅਦਾਤਰ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਕਵਰ ਅਤੇ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਲੰਘ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬੱਦਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਬਰਫ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਕਰੀਟ, ਰੇਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ "ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸਚੇਤ" ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਸਕੀਇੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਖੇਡ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਟੋਟਕੇ ਹਨ?

- ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ (ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ) ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਖਿਅਕ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਛਿੱਤ ਹੈ - ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਧੁੱਪ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਧੁੱਪ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੜਨਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 6 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
- ਸਾਵਲਾ ਹੋਣਾ (tan) ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਾਵੂਲਾ ਹੋਣ (tan) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ "ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸਚੇਤ" ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਬ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਸਾਵੂਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੱਨ ਲੈਂਪ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਹਨ ਜੋ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਤੇ, ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #11 ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
- HealthLinkBC File #35 ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਮੇਟੋਲੋਜੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Dermatology Association): https://dermatology.ca/public-patients/recognized-products/sunscreen/

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority