

TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
HOA 10 MÙA TỎA SÁNG

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN & CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ PHÒNG NGỪA
TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG GIA ĐÌNH

Huỳnh Toàn
Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng

CHỦ ĐỀ : AN TOÀN DƯỚI ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

Ánh nắng có một vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta, nó làm cho cây cối xanh tốt. nắng là phương thuốc khử trùng hữu hiệu. dưới tác động của ánh nắng, tiền chất vitamin D nằm dưới da sẽ trở thành vitamin D giúp chúng ta tránh được bệnh còi xương. Ở đâu có nắng thì sự sống ở đó trở nên tươi tốt hơn.

Ánh sáng mặt trời gồm có các tia UVA,UVB, ánh sáng khả kiến và tia hồng ngoại; trong đó tia UVA và UVB đóng một vai trò quan trọng trong việc gây tổn thương trên da.

Cho nên trước khi con bạn ra biển hay công viên hoặc thậm chí sân sau của nhà bạn, hãy nhớ rằng quá nhiều ánh nắng mặt trời có thể gây ra những tổn thương không thể khắc phục cho làn da của các em. Bằng cách làm theo “Tám bước đơn giản” để bảo vệ làn da dưới ánh nắng của chúng tôi, các bạn có thể ngăn ngừa cháy nắng đau đớn cho các em và làm giảm đáng kể nguy cơ trẻ phát triển ung thư da khi trở thành người lớn.

Tám bước đơn giản để bảo vệ làn da trẻ em

1. Không cho trẻ em ra nắng giữa các giờ cao điểm, tức là từ 11g00 đến 16g00.
2. Khi ra nắng nên đội mũ và mặc quần áo màu sáng để bảo vệ làn da khỏi ánh nắng mặt trời. áo sơ mi tay dài thoải mái và quần dài sẽ che chở hầu hết cơ thể.
3. Mang kính mát chống tia UVA và UVB.
4. Trẻ em trên 6 tuổi có thể thoa một lớp kem chống nắng cho tất cả các khu vực tiếp xúc với nắng (20 phút trước khi bạn đi ra nắng và thoa lại 20 phút sau khi

ra nắng). đừng quên đôi môi, tai và mũi. Các bộ phận của cơ thể dễ dàng bị đốt cháy.

5. Lưu ý tránh ánh sáng phản chiếu. 85% tia cực tím B có hại của mặt trời có thể phản hồi trở lại vào bạn từ cát, tuyết, bê tông, và mặt nước. Khi phản chiếu, nó tăng gấp đôi liều lượng bức xạ.
6. Trẻ em có thể bị cháy nắng ngay cả những ngày u ám. 80% tia nắng mặt trời có thể xuyên qua những đám mây mỏng, sương mù và màn khói.
7. Tạo một môi trường nắng an toàn cho con em của bạn bằng cách trồng cây bóng mát ở chung quanh nhà. Thiết kế khu vui chơi cho con em của bạn ở dưới bóng cây hoặc một phần mái nhà, mái hiên.
8. Hãy tập cho các em thành thói quen bảo vệ da dưới ánh nắng mặt trời. Giảng dạy cho trẻ nhận thức được mối nguy hiểm của ánh nắng mặt trời và có thể bắt đầu áp dụng những biện pháp phòng ngừa để trở thành thói quen lành mạnh suốt đời.

Những trẻ em có nguy cơ cao

Những em có làn da trắng (thường dễ bị đốt cháy khi ra ngoài nắng) hoặc các bé gái có tóc vàng hoặc tóc đỏ, tàn nhang hoặc nhiều nốt ruồi, có nguy cơ hơn.

Chống nắng cho trẻ sơ sinh

- Em bé có làn da mỏng manh, nhạy cảm và có thể dễ dàng bị tổn thương bởi ánh nắng mặt trời vì lớp ngoài cùng da của trẻ rất mỏng.
- Em bé không được sinh ra với một hệ thống bảo vệ da đầy đủ, do đó, bé bị cháy nắng dễ dàng hơn. Ngay cả khi trẻ được sinh ra bởi bố mẹ có sắc tố sâu (da đen) da của bé vẫn cần được bảo vệ tối đa.
- Một đứa trẻ có làn da mà độ dẫn nhiều hơn, do mập hơn, thì có thể bị cháy nắng nghiêm trọng hơn.
- Một em bé không thể nói là bé bị quá nóng hoặc ánh nắng mặt trời quá gay gắt. bé chỉ có thể bắt đầu khóc.
- Một em bé sáu tháng tuổi nếu bị khó chịu, bé không thể tự di chuyển tránh ánh nắng mặt trời để tìm bóng mát như một em bé một tuổi.
- Không bao giờ sử dụng dầu trẻ em (baby oil) để bảo vệ trẻ em trước ánh nắng mặt trời. nó sẽ không tác dụng.

Khi con bạn đi trại hè

Khi con trẻ chuẩn bị đi trại hè, đừng quên bỏ vào một chiếc mũ, quần áo chống nắng và một tuýp kem chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn. Nhắc nhở trẻ ở trong bóng râm càng nhiều càng tốt khi sinh hoạt ngoài trời. Điều này sẽ không chỉ bảo vệ làn da của chúng, mà còn giữ cho chúng mát mẻ và tránh bị mất nước.

Lựa chọn kem chống nắng

Các bác sĩ da liễu khuyến cáo nên sử dụng kem chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn để lọc ra càng nhiều tia cực tím của mặt trời càng tốt. Nên chọn một kem dưỡng da sữa cho trẻ nhỏ. Kem chống nắng có chứa cồn có thể gây dị ứng da và mắt của một đứa bé. Sử dụng các sản phẩm chống nắng không thấm nước được chế tạo để ở trên da ngay cả khi bạn ngâm mình vào nước đến 80 phút. Sử dụng một son dưỡng môi SPF 15 để bảo vệ đôi môi.

Kem chống nắng không có chức năng gia tăng thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, mà chỉ là để tăng cường bảo vệ da trong thời gian tiếp xúc mà thôi.

Điều trị cháy nắng

Đối với trẻ nhỏ dưới một tuổi, bị cháy nắng nên được coi là một trường hợp khẩn cấp. Nếu một đứa trẻ một năm trở lên mà bị cháy nắng với cơn đau dữ dội, đau đầu, phỏng rộp, hôn mê hoặc sốt, hãy đưa bé đến bác sĩ ngay.

Để điều trị những ca cháy nắng nhẹ:

- Cho bé uống nhiều chất lỏng (nước, sữa, trà...)
- Có thể cho uống Acetaminophen để giảm đau.
- Có thể dùng gạc lạnh để đắp lên cho các khu vực bị ửng đỏ.
- Có thể đồng thời sử dụng kem lạnh nhẹ hoặc hydrocortisone ½ %.

Sử dụng kem chống nắng

Trẻ em trên sáu tháng tuổi có thể thoa một lớp mỏng kem chống nắng. luôn luôn lưu lại một lượng nhỏ kem chống nắng trên cánh tay bên trong của trẻ. Không rửa khu vực này trong hai ngày và sau đó kiểm tra xem có dấu hiệu của một phản ứng bất lợi nào không ?

Nhớ thoa kem chống nắng ít nhất 20 phút trước khi trẻ đi ra nắng. Đừng tiết kiệm mà nên sử dụng hào phóng sản phẩm và đừng quên tai, sống mũi, lưng của bàn chân và đầu gối. Thoa một cách cẩn thận xung quanh mắt. Thoa lại kem chống nắng

thường xuyên và ghi nhớ lời cảnh báo: **Không có loại kem chống nắng nào có thể bảo vệ hoàn toàn khỏi ánh nắng mặt trời.** Cố gắng hạn chế thời gian gia đình của bạn dành ra dưới ánh nắng mặt trời, đặc biệt là trong giờ cao điểm từ 12:00 giờ trưa đến 16:00 chiều.