

# ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ



ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਪਰਾਬੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ (ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (UV) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ) ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਲਦੀ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਮਾਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਕਸਰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵੱਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੁਣੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਮੱਧ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ UV ਪੱਧਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਂ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਟੋਪੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, AS/NZS1067 ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਛਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ UV ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹੀ ਹੈ।

## UV ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

UV ਸੂਚਕਾਂਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ UV ਪੱਧਰ ਕਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਜਦੋਂ UV ਪੱਧਰ 3 (ਦਰਮਿਆਨੇ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਰਜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, UV ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਰੇਤ, ਘਾਹ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਕੇ ਮੁੜ (ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੋ) ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਬੱਦਲਵਾਦੀ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਜੇ ਵੀ ਬੱਦਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਕੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

ਇਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਗਰਮ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੈ, ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ SunSmart UV Alert ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਜਾਂ [www.bom.gov.au/uv/](http://www.bom.gov.au/uv/) 'ਤੇ UV ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

## ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਜਦੋਂ UV ਪੱਧਰ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪੀਲੀਆ ਜਾਂ ਨੈਪੀ ਪਹਿਨਣ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਪੱਛੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਝੁਲਸਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਨੈਪੀ ਦੇ ਪੱਛੜ ਲਈ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ

### ਬਾਲ

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

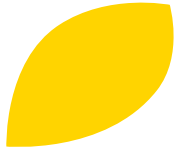
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

### ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

# ਰੋਲ ਮਾਡਲਿੰਗ (ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ)

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।



## ਸਲਿੱਪ, ਸਲੇਪ, ਸਲੇਪ, ਸੀਕ ਐਂਡ ਸਲਾਈਡ (ਪਹਿਨੇ, ਲਗਾਓ, ਪਾਓ, ਜਾਓ ਅਤੇ ਖਿਸਕਾਓ)



### ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ

- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ
- ਕਾਲਰ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਲੰਬੇ ਸ਼ਾਰਟਸ, ਸਕਰਟ ਅਤੇ ਡਰੈੱਸਾਂ ਚੁਣੋ
- ਬਾਰੀਕ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ਿਮਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਠੰਡੇ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ
- ਕੁੱਝ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਮਾਂ (ਫੈਬਰਿਕਾਂ) ਵਿੱਚ UV ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ (UPF) ਰੇਟਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। UPF ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੈਬਰਿਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਓਨੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ UPF15 (ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ UPF50 (ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ।



### SPF30 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ

- ਬ੍ਰੈਡ-ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ। 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸੂਰਜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ (SPF) ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਭਾਗ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਪੁੰਝੀ ਜਾਂ ਧੋਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਲਗਾਓ।



### ਟੋਪੀ ਪਾਓ

- ਇੱਕ ਚੌੜੀ-ਕੰਡੀ ਵਾਲੀ, ਬਾਲਟੀ ਨੁਮਾ ਜਾਂ ਲੀਗਿਓਨੇਅਰ ਸਟਾਈਲ ਦੀ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਚਿਹਰਾ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ। ਕੈਪ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਫੈਬਰਿਕ ਚੁਣੋ ਜੋ ਨਰਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਦਾ ਹੈ
- ਟੋਪੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਛਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਏ
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਟੋਪੀ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਡਾ-ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਿਰ 'ਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹੇ।



### ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

- ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ
- ਪ੍ਰੈਮ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਲਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਛਾਂਦਾਰ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ੇਡ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਾਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਸਾਹਮਣੇ ਲੱਗੀ ਵਿੰਡਸਕ੍ਰੀਨ ਜਿੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪ੍ਰੈਮ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ, ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡਲ ਲੱਭੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕੋ ਜਿਸ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁੱਡ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪੋਰਟੇਬਲ ਸ਼ੇਡ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਛੱਤਰੀ ਜਾਂ ਬੀਚ ਸ਼ੈਲਟਰ ਲਓ।



### ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਖਿਸਕਾਓ

- ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਓ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡ AS/NZS 1067 ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਰਮ ਇਲਾਸਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਖਿੜੋਣੇ ਜਾਂ ਫੈਸ਼ਨ-ਲੇਬਲ ਵਾਲੀਆਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।