

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ Sun Safety for Children

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਝੁਲਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਖੋਜ ਕਰਤਾ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਰਧ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੂਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਭੇਜੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮੀਂ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਦਰਖਤ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਛਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵੇਖੋ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ “ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ” ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਣ। ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਸੂਰਜ ਕੋਲੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਵੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਵਧੀਆ ਕੱਪੜੇ ਹਨ। ਚੌੜੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ ਬਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਇਹ ਨਾ ਹੀ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਧੌਣ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਢੱਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਕਿਤਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ SPF 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਤੇ UVA ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ SPF 30 ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਵਰਤੋ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ।

ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਧੁੱਪੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 15 - 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਰਚ ਜਾਏ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾ ਉੱਤਰੇ ਜਾਂ ਧੋਤੀ ਨਾ ਜਾਏ। ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਤੈਰਾਕ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਬੇਇੰਗ ਸੂਟ) ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਜ਼ਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਲਗਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਿਆਣੇ ਖਾਸ ਕਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਘਰ ਪਈ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਲੰਘ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਲੈ ਆਓ।

ਪੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ?

ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਆਣਿਆਂ

ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਪੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਰਗਰ ਹਨ। ਉਹ ਐਨਕਾਂ ਵੇਖੋ ਜੋ 99 ਤੋਂ 100 % UVA ਅਤੇ UVB ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਐਨਕਾਂ ਖ਼ਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਢੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਵੋ।

ਹੋਰ ਖ਼ਤਰੇ

ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਲੈਂਡ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਜਲਦੀ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਹਲਕੇ ਬਦਲਾਂ ਅਤੇ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੇਸ਼ੱਕ ਬੱਦਲਵਾਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਕਰਾ ਕੇ ਮੁੜ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ 80% ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਟਕਰਾਅ ਕੇ ਮੁੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਮੈਂਟ, ਰੇਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ 20% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਮੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ “ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ” ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਕੀਇੰਗ ਕਰਨ, ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLink BC](http://HealthLinkBC) (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #35 [ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ](#) ਵੇਖੋ।

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਬਹਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ (ਫ਼ਾਲ) ਸਰਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

- ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।
- ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਪੂਰੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਮੀਜ਼, ਪੈਂਟ, ਟੋਪੀ/ਪਗੜੀ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਪੁੱਪੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ। ਕੰਨ ਨੱਕ ਅਤੇ ਧੌਣ ਤੇ ਲਗਾਉਣੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਪੁੱਪ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਪੁੱਪੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ।
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰੰਗ (ਟੈਨ) ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਟੈਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ “ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ” ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੁੱਪ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਟੈਨਿੰਗ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਸੂਰਜੀ ਲੈਂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ।



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।