



Berliner  
Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben



# SUN PASS

Vui chơi dưới  
nắng an toàn  
cho trẻ em

cùng  
Benno  
Sonnenbär

\*Tiếng Anh cho „Thẻ An toàn dưới nắng“

Một dự án phòng ngừa nhằm khuyến khích  
thói quen tiếp xúc an toàn với ánh nắng  
mặt trời tại các trường mầm non ở Berlin

# SUNPASS – Đó là gì?



SunPass là một dự án phòng ngừa ung thư da dành cho các trường mầm non, nhằm hướng dẫn cách tiếp xúc lành mạnh với ánh nắng mặt trời. Bởi vì làn da của trẻ em rất nhạy cảm. Bỏng nắng, đặc biệt là ở lứa tuổi mầm non, là một yếu tố nguy cơ đã được chứng minh dẫn đến ung thư da. Do đó, việc bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời đối với trẻ em rất quan trọng!

**SunPass** nâng cao nhận thức cho đội ngũ giáo viên, phụ huynh và trẻ em về vấn đề bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời

Các trường mầm non **SunPass** áp dụng các biện pháp đơn giản nhưng hiệu quả để đảm bảo giảm thiểu mức độ tiếp xúc với tia UV của trẻ em, từ đó góp phần giảm tỷ lệ mắc mới ung thư da trong dài hạn.

Các trường mầm non **SunPass** khuyến khích trẻ em vui chơi thoải mái ngoài trời – với biện pháp chống nắng và không bị bỏng nắng.

## Tham gia



Quý vị muốn tham gia với trường mầm non của mình vào dự án miễn phí này và được công nhận là trường mầm non có biện pháp chống nắng?

Hãy liên hệ với chúng tôi:

Điện thoại: 030/27 00 07 0

E-Mail: [praevention@berliner-krebsgesellschaft.de](mailto:praevention@berliner-krebsgesellschaft.de)

# SUNPASS – Trường mầm non tham gia như thế nào?

Dự án SunPass được thực hiện hàng năm. Dự án bắt đầu vào mùa xuân và kết thúc vào cuối mùa hè. Chúng tôi sẽ đến cơ sở của quý vị, việc tham gia dự án là miễn phí. Với các hoạt động đa dạng, các giáo viên mầm non, phụ huynh và trẻ em sẽ được tham gia vào dự án. Nếu tham gia thành công, trường mầm non sẽ được trao danh hiệu "Trường mầm non an toàn chống nắng".

Dự án bao gồm các hoạt động sau:

- Buổi thông tin dành cho các chuyên gia giáo dục và phụ huynh, với sự hỗ trợ của các bác sĩ da liễu và bác sĩ nhi khoa
- Học các biện pháp chống nắng một cách vui nhộn và sáng tạo
- Chương trình dành cho trẻ mầm non
- Thăm trường mầm non để cùng nhau lập kế hoạch và triển khai các biện pháp chống nắng phù hợp
- Chứng nhận trường mầm non an toàn chống nắng sau khi tham gia dự án thành công
- Hỗ trợ toàn diện cho dự án từ phía ban quản lý dự án của Berliner Krebsgesellschaft e.V.

# Da không bao giờ quên! Điều gì xảy ra khi bị cháy nắng

Khi tia UV chiếu vào da, cơ thể sẽ sản sinh ra sắc tố nâu gọi là melanin. Chất này bao bọc các tế bào da như một lớp khiên bảo vệ và ban đầu da chúng ta sẽ sạm đi. Tuy nhiên, khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá lâu và quá mạnh, lớp bảo vệ này sẽ không còn hiệu quả. Các tế bào da bị tổn thương và dẫn đến bỏng nắng. Bỏng nắng sẽ biến mất sau vài ngày, nhưng về lâu dài, các tế bào có thể bị biến đổi. Điều này làm tăng nguy cơ mắc ung thư da. Cháy nắng đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ em vì cơ chế bảo vệ da của chúng chưa phát triển hoàn toàn!

SunPass là một sáng kiến của tổ chức ESCF



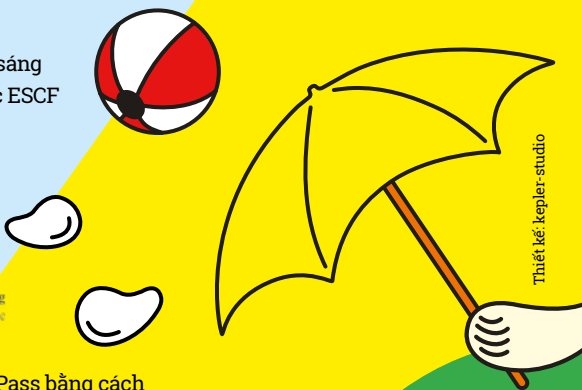
Được hỗ trợ bởi:



Hãy ủng hộ SunPass bằng cách  
quyên góp!

Tài khoản quyên góp của chúng tôi:  
SozialBank  
IBAN DE29 3702 0500 0001 2383 00

Một dự án phòng ngừa của  
Berliner Krebsgesellschaft e.V.  
Robert-Koch-Platz 7  
10115 Berlin



Thiết kế: kepler-studio

Vui chơi dưới  
nắng một cách  
lành mạnh?  
Benno Sonnenbär  
biết, phải làm  
thế nào:

### Mẹo số 2 của Benno

Hãy mặc quần áo có  
tác dụng bảo vệ! Một  
chiếc áo dài qua khuỷu  
tay sẽ tốt hơn áo ngắn  
tay. Quần nên dài qua  
đầu gối. Điều rất quan  
trọng: đừng quên đội  
mũ rộng vành và có  
phần che gáy! Kính râm  
giúp bảo vệ mắt.

Gesunder Sonnenspaß für Kinder

### Mẹo số 3 của Benno

Bôi kem, bôi kem và  
bôi kem! Tốt nhất là  
dùng kem chống nắng  
có chỉ số SPF ít nhất là  
30, tốt nhất là 50.  
Và nếu các bạn vừa  
xuống nước xong hoặc  
ở ngoài trời lâu – đúng  
rồi: lại bôi kem, bôi  
kem và bôi kem.

### Mẹo số 1 của Benno

Chơi dưới bóng râm.  
Ở đây mát mẻ quá!  
Và vào buổi trưa, tốt  
nhất là nên ở trong  
nhà.

