

Jak chronić siebie i swoją rodzinę przed słońcem

Narażenie na działanie światła ultrafioletowego (UV) może być szkodliwe dla twojej skóry. Faktem jest, że większość raków skóry powstaje na skutek zbyt dużej ekspozycji na światło UV. Światło UV pochodzi głównie od słońca. Ale na szkodliwe światło UV narażeni jesteśmy również w solarium i używając lamp kwarcowych. Są pewne rzeczy, które możemy zrobić, aby pomóc w ograniczeniu narażenia na światło UV – dla siebie i swoich dzieci.

Dzieci potrzebują specjalnej uwagi, aby ochronić je przed słońcem. Spędzają one zazwyczaj więcej czasu na zewnątrz i łatwiej mogą ulec oparzeniu. Niemowlęta młodsze niż 6 miesięcy trzeba chronić przed bezpośrednim słońcem. Powinny one również nosić kapelusze i ochronną odzież. Krem z filtrem przeciwsłonecznym nakładajmy tylko na tę małą powierzchnię skóry, która jest narażona.



Używaj kremu z filtrem przeciwsłonecznym i nałóż go poprawnie.

Krem z filtrem przeciwsłonecznym może zabezpieczyć skórę przed promieniami UV. Używaj produktów z szerokim spektrum ochrony (przeciwko promieniowaniu UVA oraz UVB). I wybierz krem z filtrem przeciwsłonecznym ze współczynnikiem ochrony (SPF) 30 lub wyższym.

Sprawdź termin ważności. Krem z filtrem jest zazwyczaj dobry do użycia przez 2 do 3 lat. I nie zapomnij ochronić swoje usta używając balsamu do ust z filtrem.

Aplikacja kremu z filtrem powinna być powtarzana przynajmniej co 2 godziny, ale sprawdź etykietę kremu, aby się upewnić. Krem z filtrem może zostać zmyty przez pot lub pływanie i starty ręcznikiem. Istnieje więc być może potrzeba, aby częściej zaaplikować krem z filtrem nawet wtedy, gdy jest on „wodoodporny”.

Rada: Użyj przynajmniej 1 uncji kremu z filtrem (wielkości około kieliszka lub tyle, aby wypełnić dłoń swojej ręki) i pokryj swoje ramiona, nogi, szyję i twarz.

Jest ważne, aby pamiętać, że krem jest tylko filtrem. Nie blokuje on wszystkich promieni UV. Używaj go, ale podejmij również inne kroki, aby się chronić.



Pozostawaj w cieniu

Pozostawanie w cieniu jest jednym z najlepszych sposobów, żeby zapobiec narażeniu na promienie UV. Staraj się unikać wystawienia na słońce między godzinami 10:00 rano i 16:00, kiedy promieniowanie UV jest najsilniejsze.

Rada: Użyj testu cienia, aby zobaczyć, jak silne są promienie słoneczne. Jeżeli twój cień jest krótszy niż ty, promienie słoneczne są najsilniejsze. Zapewnij sobie ochronę.



Noś ubrania osłaniające skórę

Koszule z długim rękawem, spodnie z długimi nogawkami lub długie spódnice pokrywają większość skóry i są najbardziej ochronne. Niektóre ubrania są produkowane z ochroną UV.



Noś kapelusz z dużym rondem

Miej pewność, że twój kapelusz ostania oczy, czoło, nos, skalp i uszy. Najlepszy jest kapelusz z rondem o szerokości 2- lub 3-cali wokół całego kapelusza



Noś okulary przeciwsłoneczne, które blokują promieniowanie UVA i UVB

Okulary przeciwsłoneczne o dużych ramkach i z boczną osłoną zabezpieczają najlepiej. Dzieci potrzebują zmniejszonej wersji okularów przeciwsłonecznych dla dorosłych – nie używaj okularów-zabawek.



Unikaj solarium i lamp kwarcowych

Urządzenia do opalania mogą powodować długoterminowe uszkodzenia skóry i zwiększyć ryzyko raka skóry.

Powinieneś ograniczyć czas przebywania na słońcu nawet, jeżeli używasz filtra przeciwsłonecznego. Filtr przeciwsłoneczny nie blokuje całego promieniowania UV.

Wejdź na stronę internetową cancer.org/sunsafety lub zadzwoń o każdej porze dnia i nocy na linię pomocy pod numer **1-800-227-2345**, aby uzyskać więcej informacji.

