

Jak chronić siebie i swoją rodzinę przed słońcem

Światło nadfioletowe (UV) może być szkodliwe dla skóry. W rzeczywistości większość chorób raka skóry jest powodowana przez nadmierne wystawianie się na światło UV. Promieniowanie UV pochodzi głównie od słońca. Ale może również być emitowane przez łóżka solarium lub lampy kwarcowe. Są pewne działania, które możesz podjąć, aby pomóc w ograniczeniu narażenia na światło UV – dla siebie i swojej rodziny.



Pozostań 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. Odnosi się to do każdej pory roku, jako że promieniowanie UV dosięgają ziemię bez względu na porę roku.

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



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 przed UV.

Dzieci wymagają specjalnej uwagi, kiedy są na słońcu. Zwykle spędzają one więcej czasu na świeżym powietrzu i łatwiej ulegają oparzeniom słonecznym. Niemowlęta młodsze niż 6 miesięcy powinny być trzymane z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Powinny również nosić kapelusz i chroniącą odzież. Sprawdź z dziecka pediatrą, zanim użyjesz filtru przeciwsłonecznego; niektórzy eksperci uważają bowiem, że filtr przeciwsłoneczny nie powinien być używany na niemowlętach.



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.

Zastosuj wystarczającą ilość kremu z filtrem przeciwsłonecznym na ręce, nogi i twarz, jak również na inne obszary skóry, które są narażone na słońce.

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 oraz starty ręcznikiem. Istnieje być może potrzeba, aby częściej zaaplikować krem z filtrem nawet wtedy, gdy jest on „wodoodporny”.

Pamiętaj, że krem jest tylko filtrem. Nie blokuje on wszystkich promieni UV. Używaj go, ale podejmij również inne kroki, aby siebie ochronić.



Noś kapelusz z dużym rondem.

Miej pewność, że twój kapelusz osłania 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 z dużymi oprawkami i okulary przeciwsłoneczne z boczną ochroną, które blokują 99% promieniowania UVA i UVB, są najlepszą ochroną. Dzieci potrzebują zmniejszonej wersji okularów przeciwsłonecznych dla dorosłych. Nie używaj okularów-zabawek.



Unikaj łóżek i kabin 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 filtru przeciwsłonecznego. Filtr przeciwsłoneczny nie blokuje wszystkich promieni UV.



Aby otrzymać więcej informacji, wejdź na stronę American Cancer Society **cancer.org/sunsafety**, lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.



cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. POL083608 Rev. 11/24

