

# Fason pou Pwoteje Tèt Ou ak Fanmi ou Nan Solèy la

Si ou ekspoze nan limyè ultravyolè (UV) solèy la sa kapab danjere pou po ou. Konsa, pifò kansè po moun genyen se paske yo te ekspoze twòp nan limyè UV. Limyè UV soti sitou nan solèy la. Men limyè UV ki danjere a kapab soti nan kabann bwonzaj ak lanp solèy. Gen kèk bagay ou kapab fè pou ede redui kantite tan ou ekspoze nan limyè UV – pou oumenm ak pitit ou yo.

Timoun yo bezwen atansyon espesyal pou kenbe yo pwoteje kont solèy la. Anjeneral yo pase plis tan deyò epi yo boule pi fasil. Ou ta dwe kite tibebe ki poko gen 6 mwa lwen limyè dirèk solèy la. Yo ta dwe mete chapo ak rad pwoteksyon. Ou ta dwe mete filtè solèy ou itilize sou tibebe yo sèlman nan ti kote yo ki ekspoze nan po a.



## Itilize filtè solèy epi pase li sou po ou kòrèkteman

Filtè solèy kapab ede pwoteje po ou kont reyon UV solèy la. Itilize pwodui ki bay pwoteksyon laj espèk (kont reyon UVA ak reyon UVB). Epi chwazi yon filtè solèy ki gen faktè pwoteksyon kont solèy la (sun protection factor, SPF) 30 oswa pi plis.

Sonje pou tcheke dat ekspirasyon an. Anjeneral filtè solèy la bon pou 2 oswa 3 zan. Epi pa bliye pwoteje lèw ou avèk yon pomad pou lèw ki gen filtè solèy.

Ou dwe mete filtè solèy la omwen chak 2 èdtan, men tcheke etikèt la senpleman pou asire. Filtè solèy la kapab soti nan po ou lè ou swe oswa lè ou naje epi siye li avèk yon sèvyèt. Konsa, ou ka bezwen pase filtè solèy sou po ou ankò pi souvan, menmsi li “rezistan nan dlo.”

**Yon ti konsèy:** Itilize omwen 1 ons filtè solèy (apeprè yon ti vè oswa yon kantite ki ase pou ranpli plamen ou) pou kouvri bra ou, janm ou, kou ou, ak figi ou.

Li enpòtan pou sonje filtè solèy se sèlman yon filtè. Li pa bloke tout reyon UV yo. Itilize li, men pran lòt mezi pou pwoteje tèt ou tou.



## Rete nan lonbraj

Rete nan lonbraj se youn nan pi bon fason pou ede ou evite ekspoze nan limyè UV. Eseye rete lwen limyè dirèk solèy la ant 10:00 a.m. ak 4p.m., lè limyè UV pi pisan.

**Yon ti konsèy:** Itilize tès lonbraj pou wè kijan reyon solèy la pisan. Si lonbraj ou pi kout pase wotè ou, reyon solèy la pi pisan. Sonje pou pwoteje tèt ou.



## Mete rad pou kouvri po ou

Chemiz manch long, pantalon long oswa jip kout ap kouvri pifò po a epi yo bay plis pwoteksyon. Kèk rad fèt avèk pwoteksyon kont limyè UV.



### Mete yon chapo ki gen arebò laj

Asire chapo ou pwoteje zye ou, fwon ou, nen ou po tèt ou ak zòrèy ou. Yon chapo ki gen yon arebò 2 oswa 3 pous toutotou li pi bon.



### Mete linèt solèy k ap bloke reyon UVA yo ak reyon UVB yo.

Linèt solèy ki gen gwo monti epi ki koube ap ba ou pi bon pwoteksyon. Timoun yo bezwen pi piti vèsyon linèt solèy pwoteksyon pou granmoun – pa itilize linèt solèy jwèt.



### Evite kabann bwonzaj ak lanp solèy yo

Aparèy bwonzaj yo kapab lakòz domaj nan po ou pou anpil tan epi yo kapab mete ou pi arisk pou gen kansè po.

Menm avèk filtè solèy, ou ta dwe limite kantite tan ou pase nan solèy la. Filtè solèy pa bloke tout reyon UV yo.

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou sitwèb **cancer.org/sunsafety** oswa rele liy dirèk nou 24 èdtan pa jou ak 7 jou pa semèn nan nimewo **1-800-227-2345**.

