

如何保护自己和家人不被晒伤

How to Protect Yourself and Your Family From the Sun – Simplified Chinese

暴露在紫外线 (UV) 下可能会伤害皮肤。实际上, 大部分皮肤癌都是由于过多暴露于紫外线中所致。紫外线主要来自太阳。但是, 日晒床和日光灯也可能发出有害的紫外线。您可以通过某些措施帮助自己和孩子减少对紫外线的暴露。

需要特别注意不要让儿童晒伤。儿童在户外的时间通常更长, 因此更容易受到灼伤。未满 6 个月的儿童不要直接照射日光。他们还应该戴上帽子并穿上防护服。婴儿防晒霜只能涂抹在暴露在外的小面积皮肤上。



一定要使用防晒霜并确保正确使用

防晒霜可以帮助保护皮肤免受紫外线的伤害。使用具备多重保护效果的产品 (UVA 和 UVB 射线都能防护)。选择防晒系数 (SPF) 为 30 或更高的防晒霜。

确保检查有效期。防晒霜通常在 2 到 3 年内有效。切记搭配使用防晒霜和润唇膏来保护嘴唇。

防晒霜至少需要每 2 小时涂抹一次, 但请检查标签确认。出汗或游泳时防晒霜会被冲掉, 也可用湿巾擦掉。所以, 防晒霜可能需要更频繁地重新涂抹, 即使防水也要重新涂抹。

提示: 至少使用一盎司的防晒霜 (大约一小酒杯或者填满手掌心) 来盖住手臂、腿部、颈部和面部。

请务必记住防晒霜只相当于一个过滤器。它不能阻挡所有的紫外线。除了防晒霜, 您还需要采取其他保护措施。



留在阴凉处

留在阴凉处是防紫外线最好的方法之一。紫外线在上午 10 点到下午 4 点之间最强, 在这段时间不要被阳光直射。

提示: 用阴影测试看看太阳光线有多强。如果阴影比自己短, 则太阳光线最强。确保保护自己。



衣服需要能盖住皮肤

穿着长袖衬衫、长裤或能盖住大部分皮肤的长裙, 这样的保护效果最好。有些服装具备防紫外线的功能。



戴宽边帽

确保帽子能保护眼睛、前额、鼻子、头皮和耳朵。最好选择四周的帽檐为 2 到 3 英寸的帽子。



戴具备防 UVA 和 UVB 功能的太阳镜。

大框和全包式的太阳镜保护效果最好。儿童需要小号的成人防护太阳镜 - 不要使用玩具太阳镜。



避免使用日晒床和日光灯

日晒设备可能对皮肤造成长期损害, 并加大患皮肤癌的风险。

即使有防晒霜, 也要限制在日照下的时间。防晒霜不能阻挡所有的紫外线。

要了解更多信息, 请登录 cancer.org/sunsafety
或拨打我们的 24 小时帮助热线电话, 号码为 **1-800-227-2345**。

