

अपने और अपने परिवार की सूर्य के रक्षा कैसे करनी है

How to Protect Yourself and Your Family From the Sun – Hindi

पराबैंगनी (UV) प्रकाश के संपर्क में आना आपकी त्वचा के लिए हानिकारक हो सकता है। वास्तव में, अधिकतर त्वचा के कैंसर UV प्रकाश के बहुत अधिक संपर्क में आने के कारण होते हैं। UV प्रकाश मुख्य रूप से सूर्य से आता है। लेकिन हानिकारक UV प्रकाश भी टैनिंग बेड और सन लैम्पों (सूर्य जैसा प्रकाश देने वाले लैम्पों) से भी आ सकता है। ऐसे काम हैं जो आप - अपने और अपने बच्चों के लिए - UV प्रकाश के साथ संपर्क को कम करने में मदद करने के लिए कर सकते हैं।

बच्चों को धूप से बचा कर रखने के लिए विशेष ध्यान देने की जरूरत है। वे आमतौर पर बाहर अधिक समय बिताते हैं और अधिक आसानी से झूलस जाते हैं। 6 महीने से छोटे बच्चों को सीधी धूप से बचाकर रखा जाना चाहिए। उन्हें टोपी और सुरक्षात्मक कपड़े भी पहनाने चाहिए। शिशुओं पर इस्तेमाल की जाने वाली सनस्क्रीन को केवल नंगी त्वचा के छोटे क्षेत्रों पर लगाया जाना चाहिए।



सनस्क्रीन का उपयोग करें और इसे सही ढंग से लगाएं

सनस्क्रीन आपकी त्वचा को सूर्य की UV किरणों से बचाने में मदद कर सकती है। व्यापक स्पेक्ट्रम सुरक्षा वाले उत्पादों का उपयोग करें (UVA और UVB दोनों प्रकार की किरणों के खिलाफ)। और 30 या अधिक के सन प्रोटेक्शन फैक्टर (SPF) वाली सनस्क्रीन चुनें।

इस्तेमाल की अंतिम तारीख को देखना सुनिश्चित करें। सनस्क्रीन आमतौर पर 2 से 3 साल तक के लिए अच्छी होती है। और सनस्क्रीन के साथ होंठों के लिए बाम का उपयोग करके अपने होंठों की रक्षा करना न भूलें।

सनस्क्रीन कम से कम हर 2 घंटे बाद लगानी होती है, लेकिन निश्चित बनने के लिए लेबल की जांच करें। जब आपको पसीना आता है या आप तैरते हैं और तौलिए से पोंछते हैं तो सनस्क्रीन निकल सकती है। तो, सनस्क्रीन को अधिक बार फिर से लगाने की जरूरत हो सकती है, भले ही यह “जल प्रतिरोधी” हो।

सुझाव: अपनी बाजुओं, पैरों, गर्दन और चेहरे को ढंकने के लिए सनस्क्रीन का कम से कम 1 औंस (लगभग एक शॉट ग्लास या अपने हाथ की हथेली भरने के लिए पर्याप्त) का उपयोग करें।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सनस्क्रीन केवल एक फिल्टर है। यह सभी UV किरणों को अवरुद्ध नहीं करती है। इसका उपयोग करें, लेकिन खुद को बचाने के लिए अन्य कदम भी उठाएं।



छाया में रहें

छाया में रहना UV के साथ संपर्क को रोकने में मदद करने के सबसे अच्छे तरीकों में से एक है। सुबह 10 से शाम 4 बजे के बीच, जब UV लाइट सबसे मजबूत होती है, सीधी धूप से दूर रहने की कोशिश करें।

सुझाव: यह देखने के लिए कि सूर्य की किरणें कितनी मजबूत हैं, छाया परीक्षण का इस्तेमाल करें। यदि आपकी छाया आपकी तुलना में छोटी है, तो सूर्य की किरणें सबसे मजबूत हैं। अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करें।



अपनी त्वचा को ढंकने के लिए कपड़े पहनें

लंबी बाजुओं वाली कमीजें, लंबी पैंट या लंबी स्कर्ट त्वचा को सबसे अधिक ढंकते हैं और सबसे अधिक सुरक्षात्मक होते हैं। कुछ कपड़े UV सुरक्षा के साथ बनाए जाते हैं।



एक विस्तृत किनारे वाली टोपी पहनें

सुनिश्चित करें कि आपकी टोपी आंखों, माथे, नाक, खोपड़ी और कानों की रक्षा करती है। चारों ओर एक 2- या 3 इंच के किनारे वाली टोपी सबसे अच्छी है।



ऐसे धूप के चश्मे पहनें जो UVA और UVB किरणों को रोकते हैं

बड़े-फ्रेम वाले और बगल से ढकने वाले धूप के चश्मे सबसे अच्छी रक्षा करते हैं। बच्चों को, वयस्कों के लिए धूप के सुरक्षात्मक चश्मों के छोटे रूप की आवश्यकता होती है - खिलौना धूप के चश्मों का उपयोग न करें।



टैनिंग बेड और सन लैम्पों (सूर्य जैसा प्रकाश देने वाले लैम्पों) से बचें

टैनिंग उपकरणों से त्वचा को लंबे समय तक नुकसान पहुंच सकता है और त्वचा के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

सनस्क्रीन के साथ भी, आपको आपके द्वारा धूप में बिताए जाने वाले समय को सीमित करना चाहिए। सनस्क्रीन सभी UV किरणों को अवरुद्ध नहीं करती है।

अधिक जानकारी के लिए, cancer.org/sunsafety पर जाएं
या **1-800-227-2345** पर हमारी 24/7 हेल्पलाइन को कॉल करें।



cancer.org | 1.800.227.2345

©2021, American Cancer Society, Inc.

नंबर 080800

मॉडलों का प्रयोग केवल वर्गीकरण उद्देश्यों के लिए ही किया गया है।



bbb.org/charity