

Как защитить себя и свою семью от солнца

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

Воздействие ультрафиолетового (УФ) света может быть вредным для кожи: большинство видов рака кожи вызваны чрезмерным воздействием ультрафиолета. Основным источником ультрафиолетового излучения является солнце, но его также излучают солярии и солнечные лампы. Существует несколько способов защитить себя и своих детей от ультрафиолета.

Нужно уделить особое внимание защите детей от солнца: они проводят больше времени на улице и легче обгорают. Младенцы до 6 месяцев не должны находиться под прямыми солнечными лучами. Им также нужно надевать головной убор и защитную одежду. Солнцезащитный крем нужно наносить только на небольшие открытые участки кожи младенцев.



Используйте солнцезащитный крем и наносите его правильно

Крем от загара поможет защитить кожу от ультрафиолетового излучения. Используйте средства с широким спектром защиты (от UVA- и UVB-лучей) и солнцезащитным фактором (SPF) от 30 и выше.

Проверьте срок годности: солнцезащитный крем, как правило, хранится 2–3 года. Не забудьте о солнцезащитном бальзаме для губ.

Средство от солнца нужно наносить как минимум раз в два часа. Следуйте инструкции на упаковке. Солнцезащитный крем может смываться, если вы вспотеете или будете плавать, а затем вытретесь полотенцем. Поэтому, возможно, крем нужно будет наносить чаще, даже если он водостойкий.

Совет: используйте не менее 1 унции/30 граммов солнцезащитного средства (около рюмки или достаточное количество для того, чтобы заполнить ладонь) при нанесении его на руки, ноги, шею и лицо.

Важно помнить, что солнцезащитный крем — всего лишь фильтр: он блокирует не все ультрафиолетовые лучи. Используйте его наряду с другими способами защиты.



Оставайтесь в тени

Один из лучших способов ограничить воздействие ультрафиолета — оставаться в тени. Постарайтесь не находиться на солнце между 10:00 и 16:00, когда ультрафиолетовое излучение наиболее интенсивно.

Совет: чтобы понять, насколько сильно светит солнце, посмотрите на свою тень. Если ваша тень короче вашего роста, солнечное излучение наиболее интенсивно. Обезопасьте себя.



Прикройте кожу одеждой

Рубашки с длинным рукавом, длинные брюки или юбки обеспечивают лучшую защиту. Существует одежда с защитой от ультрафиолета.



Носите шляпу с широкими полями

Головной убор должен защищать глаза, лоб, нос, кожу головы и уши. В идеале у шляпы должны быть поля шириной в 2–3 дюйма (5–8 см) по всему периметру.



Носите солнцезащитные очки, которые блокируют и UVA-, и UVB-лучи

Лучшую защиту обеспечивают панорамные очки с широкой оправой. Детям нужны такие солнцезащитные очки, как у взрослых, но меньшего размера. Не покупайте «игрушечные» очки.



Избегайте соляриев и солнечных ламп

Солярий может нанести коже долгосрочный вред и повысить риск рака кожи.

Даже с использованием солнцезащитного крема нужно ограничить время пребывания на солнце. Солнцезащитный крем блокирует не все ультрафиолетовые лучи.

Для получения дополнительной информации
зайдите на сайт cancer.org/sunsafety
или позвоните на круглосуточную горячую
линию по телефону **1-800-227-2345**.

