

# Як захистити від сонця себе та свою сім'ю

Ультрафіолетове (УФ) світло може бути шкідливим для вашої шкіри. Фактично більшість випадків раку шкіри спричинені надмірним впливом УФ-світла. УФ-світло надходить переважно від сонця. Але воно може також надходити від ламп у соляріях і ламп сонячного світла. Є речі, які ви можете робити, щоб допомогти обмежити обсяг УФ-світла, дії якого піддаєтеся ви і ваша сім'я.



## Тримайтеся в тіні.

Перебування в тіні — один із найкращих способів обмежити вплив УФ. Намагайтеся

уникати впливу прямих сонячних променів з 10-ї години ранку до 4-ї години дня, коли УФ-світло найсильніше. Це справедливо в будь-яку пору року, бо УФ-промені досягають землі незалежно від сезону.

Порада: Щоб дізнатися, наскільки сильні сонячні промені, використовуйте «тінювий тест». Якщо ваша тінь коротша за вас, то сонячні промені найсильніші.



## Носіть одяг, який закриває шкіру.

Найбільший захист забезпечують сорочки

з довгим рукавом, довгі штани або довгі спідниці, які покривають більшу частину шкіри. Деякі види одягу виготовлені із захистом від УФ.

Діти потребують особливої уваги на сонці. Вони схильні проводити просто неба більше часу і легше набувають засмаги. Немовлят віком до 6 місяців слід тримати подалі від прямих сонячних променів. Вони повинні також мати головні убори та захисний одяг. Перш ніж використовувати у дитини сонцезахисний крем, проконсультуйтеся з її лікарем, тому що деякі фахівці не вважають, що такий крем слід використовувати у немовлят.



## Використовуйте сонцезахисний крем і наносьте його правильно.

Сонцезахисний крем може допомогти вам захистити шкіру від УФ-променів сонця. Використовуйте засоби з широким спектром захисту (проти УФ-променів області А й області В — «UVA» та «UVB»). І вибирайте сонцезахисний крем, у якого фактор захисту від сонця («sun protection factor», SPF) дорівнює 30 і більше.

Обов'язково дивіться термін придатності! Сонцезахисний крем зазвичай придатний протягом 2-3 років. Не забувайте також захищати губи, використовуючи бальзам для губ із сонцезахисним фільтром!

Наносьте достатню кількість сонцезахисного крему, повністю покриваючи ним руки, ноги, шию та обличчя. Сонцезахисний крем слід наносити і на всі інші ділянки тіла, що піддаються впливу сонячних променів.

Сонцезахисний крем потрібно наносити не рідше, ніж кожні дві години (для більшої впевненості в цьому краще подивитися інструкцію з його застосування). Сонцезахисний крем може змитися, коли ви спітнієте або поплаваєте та витрете його рушником. Тому сонцезахисний крем може потребувати частішого нанесення (навіть якщо зазначено, що він «водостійкий»).

Пам'ятайте, що сонцезахисний крем — це просто фільтр. Він не блокує всі УФ-промені. Використовуйте його разом з іншими заходами щодо свого захисту.



## Носіть крислаті капелюхи!

Переконайтеся в тому, що ваш капелюх захищає очі, лоб, ніс, волосисту частину голови і вуха. Найкраще капелюх із полями шириною 2–3 дюйми (5,0–7,5 см) по всьому колу.



## Носіть сонцезахисні окуляри, що затримують УФ-промені області А й області В.

Найкраще захищають панорамні сонцезахисні окуляри у великій оправі, які затримують щонайменше 99 % УФ-променів області А й області В. Дітям потрібні зменшені варіанти сонцезахисних окулярів для дорослих. Не користуйтеся іграшковими сонцезахисними окулярами!



## Уникайте соляріїв, кабін і ламп для засмаги!

Пристрої для засмаги можуть спричинити довготривалі пошкодження шкіри та підвищити ризик появи раку шкіри.

Навіть з сонцезахисним кремом слід обмежити час свого перебування на сонці. Сонцезахисний крем не затримує всі УФ-промені!



Для отримання додаткової інформації та відповідей, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org/sunsafety** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!

