

# Cách bảo vệ bản thân và gia đình khỏi ánh nắng mặt trời

*How to Protect Yourself and Your Family From the Sun – Vietnamese*

Việc tiếp xúc với tia cực tím (UV) có thể gây hại cho da quý vị. Trên thực tế, hầu hết các bệnh ung thư da là do tiếp xúc quá nhiều với tia UV. Tia UV chủ yếu đến từ ánh nắng mặt trời. Tuy nhiên, tia UV có hại cũng có thể phát ra từ giường tắm nắng và đèn tắm nắng nhân tạo. Có nhiều việc quý vị có thể làm để giúp giảm tiếp xúc với tia UV - cho chính quý vị và con mình.

Trẻ em cần được chú ý đặc biệt để được bảo vệ khỏi ánh nắng mặt trời. Trẻ thường dành nhiều thời gian chơi ở ngoài trời và dễ bị cháy nắng hơn. Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi nên tránh ánh nắng trực tiếp. Quý vị cũng nên đội mũ và mặc quần áo che chắn cho những trẻ này. Kem chống nắng dùng cho trẻ sơ sinh chỉ nên được thoa trên những vùng da nhỏ tiếp xúc với ánh nắng.



## Dùng kem chống nắng và thoa kem đúng cách

Kem chống nắng có thể giúp bảo vệ làn da của quý vị khỏi tia UV từ ánh nắng mặt trời. Sử dụng các sản phẩm có khả năng bảo vệ phổ rộng (chống lại cả tia UVA và UVB). Và chọn kem chống nắng có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.

Hãy nhớ kiểm tra ngày hết hạn. Kem chống nắng thường có hạn dùng từ 2 đến 3 năm. Và đừng quên bảo vệ môi bằng cách sử dụng son dưỡng có thành phần chống nắng.

Kem chống nắng cần được thoa ít nhất 2 giờ một lần, nhưng hãy kiểm tra nhãn để biết chắc chắn. Kem chống nắng có thể bị trôi đi khi quý vị đổ mồ hôi hoặc bơi lội và lau khô bằng khăn. Vì vậy, kem chống nắng có thể cần được thoa lại thường xuyên hơn, ngay cả khi có tính năng “không thấm nước”.

Lời khuyên: Sử dụng ít nhất 1 ounce kem chống nắng (khoảng một ly uống rượu mạnh hoặc đầy một lòng bàn tay) để thoa lên cánh tay, chân, cổ và mặt.

Điều quan trọng cần nhớ là kem chống nắng chỉ là một bộ lọc và không chặn được tất cả các tia UV. Hãy dùng kem chống nắng, nhưng cũng thực hiện các bước khác để bảo vệ chính quý vị.



## Ở trong bóng râm

Việc ở trong bóng râm là một trong những cách tốt nhất để giúp ngăn tiếp xúc với tia cực tím. Cố gắng tránh ánh nắng trực tiếp trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, khi tia UV mạnh nhất.

**Lời khuyên:** Sử dụng bài kiểm tra bóng người để xem mức độ mạnh của tia nắng mặt trời. Nếu bóng của quý vị ngắn hơn quý vị thì tia nắng mặt trời là mạnh nhất. Hãy nhớ bảo vệ bản thân.



## Mặc quần áo để che chắn cho da

Áo dài tay, quần dài hoặc váy dài che được da nhiều nhất và là cách bảo vệ tốt nhất. Một số quần áo được làm từ chất liệu bảo vệ chống tia UV.



### Đội mũ rộng vành

Đảm bảo rằng mũ bảo vệ được mắt, trán, mũi, da đầu và tai quý vị. Tốt nhất là nên đội mũ có vành rộng 2 hoặc 3 inch.



### Đeo kính râm ngăn được cả tia UVA và UVB

Kính râm có gọng lớn và ôm sát khuôn mặt có tác dụng bảo vệ tốt nhất. Trẻ em cần dùng phiên bản nhỏ hơn của kính râm bảo vệ dành cho người lớn - không sử dụng kính râm đồ chơi.



### Tránh dùng giường tắm nắng và đèn tắm nắng nhân tạo

Các thiết bị để làm da rám nắng có thể gây tổn thương da lâu dài và làm tăng nguy cơ ung thư da.

Ngay cả khi dùng kem chống nắng, quý vị cũng nên hạn chế thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Kem chống nắng không chặn được tất cả các tia UV.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang [cancer.org/sunsafety](https://cancer.org/sunsafety) hoặc gọi đường dây trợ giúp 24/7 của chúng tôi theo số **1-800-227-2345**.

