

# كيف تحمي نفسك وعائلتك من الشمس

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

قد يكون التعرض للأشعة فوق البنفسجية ضاراً لجلدك. في الواقع، تحدث معظم سرطانات الجلد بسبب التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية. ويأتي ضوء الأشعة فوق البنفسجية بشكل أساسي من الشمس. لكن ضوء الأشعة فوق البنفسجية الضار يمكن أن يأتي أيضاً من أسِرّة التسمير ومصابيح الشمس. هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل التعرض للأشعة فوق البنفسجية - لنفسك ولأطفالك.

## استخدم واقي من الشمس وضعه بشكل صحيح



يمكن أن يساعد الواقي من الشمس في حماية بشرتك من أشعة الشمس فوق البنفسجية. استخدم منتجات ذات الحماية واسعة الطيف (ضد الأشعة فوق البنفسجية الطويلة والمتوسطة). واختر واقياً من الشمس بعامل حماية من الشمس ٣٠ أو أعلى.

تأكد من التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية. عادة ما يكون الواقي من الشمس جيداً لسنتين إلى ثلاث سنوات. ولا تنسى حماية شفتيك باستخدام مرطب للشفاه واقي من الشمس.

يجب وضع الواقي من الشمس كل ساعتين على الأقل، لكن تحقق من الملصق للتأكد فقط. يمكن أن يسيل الواقي من الشمس عند التعرق أو السباحة أو جُمسَح عند استخدام المنشفة. لذلك قد تحتاج إلى إعادة وضع الواقي من الشمس في كثير من الأحيان، حتى لو كان «مقاوماً للماء».

**نصيحة:** استخدم أونصة واحدة على الأقل من الواقي من الشمس (حوالي حجم فنجان قهوة صغير أو ما يكفي لملء راحة يدك) لتغطية ذراعيك وساقيك وعنقك ووجهك.

من المهم أن تتذكر أن الواقي من الشمس هو مجرد فلتر ولا يمنع جميع الأشعة فوق البنفسجية. استخدمه، لكن اتخذ خطوات أخرى لحماية نفسك أيضاً.

يحتاج الأطفال إلى عناية خاصة لحمايتهم من أشعة الشمس حيث أنهم عادة ما يقضون وقتاً أطول في الخارج ويتعرضون لحروق الشمس بسهولة أكثر من البالغين. يجب ألا يتعرض الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ أشهر لأشعة الشمس المباشرة. كما يجب عليهم ارتداء القبعات والملابس الواقية. كذلك يجب وضع واقي الشمس الخاص بالأطفال على مناطق صغيرة من الجلد المكشوف فقط.

## ابق في الظل



يعد البقاء في الظل أحد أفضل الطرق للمساعدة في منع التعرض للأشعة فوق البنفسجية. حاول الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة مساءً، حيث تكون الأشعة فوق البنفسجية أقوى.

**نصيحة:** استخدم اختبار الظل لمعرفة مدى قوة أشعة الشمس. إذا كان ظلك أقصر منك، فعندها تكون أشعة الشمس بأوج قوتها. لذا تأكد من حماية نفسك.

## ارتدي ملابس لتغطية بشرتك



القمصان ذات الأكمام الطويلة أو السراويل الطويلة أو التنانير الطويلة تغطي معظم الجلد وهي الأكثر حماية. بعض الملابس مصنوعة بمواصفات تحمي من الأشعة فوق البنفسجية.

## تجنب أسرة التسمير ومصابيح الشمس



يمكن أن تتسبب أجهزة التسمير في تلف الجلد على المدى الطويل وتزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

حتى مع استخدام الواقي من الشمس، يجب أن تحد من مقدار الوقت الذي تقضيه في الشمس حيث أن الواقي من الشمس لا يمنع كل الأشعة فوق البنفسجية.

## ارتدي قبعة عريضة الحواف



تأكد من أن قبعتك تحمي العينين والجبهة والأنف وفروة الرأس والأذنين. إن أفضل قبعة تكون بحافة دائرية على كل الرأس بقطر ٢ أو ٣ بوصات من كل الاتجاهات.

## ارتدِ النظارات الشمسية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية الطويلة والمتوسطة



تحمي النظارات الشمسية ذات الإطار الكبير والمطوّقة بشكل أفضل. ويحتاج الأطفال إلى أحجام أصغر من النظارات الشمسية الواقية - لا تستخدم النظارات الشمسية التي تكون ألعاب أطفال بالأساس.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة [cancer.org/skincancer](https://cancer.org/skincancer)

أو اتصل بخط المساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على ١٨٠٠٢٢٧٢٣٤٥.



[cancer.org](https://cancer.org) | 1.800.227.2345

©2021, American Cancer Society, Inc.

No. 080800

تستخدم النماذج لأغراض التوضيح فقط.



[bbb.org/charity](https://bbb.org/charity)