

खुद को और अपने परिवार को धूप से कैसे बचाएं

पराबैंगनी (यूवी) प्रकाश आपकी त्वचा के लिए हानिकारक हो सकता है। वास्तव में, अधिकांश त्वचा कैंसर बहुत अधिक यूवी प्रकाश के संपर्क में आने के कारण होते हैं। यूवी प्रकाश मुख्य रूप से सूर्य से आता है। लेकिन यह टैनिंग बेड और सन लैंप से भी आ सकता है। कुछ ऐसी चीजें हैं जो आप अपने और अपने परिवार के यूवी प्रकाश के संपर्क को सीमित करने में मदद करने के लिए कर सकते हैं।



छाँव में रहें।

छाँव में रहना यूवी जोखिम को सीमित करने में मदद करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है।

सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच सीधी धूप से दूर रहने की कोशिश करें, जब यूवी प्रकाश सबसे मजबूत होता है। यह साल के किसी भी समय सच है क्योंकि यूवी किरणें जमीन तक पहुंचती हैं, चाहे मौसम कोई भी हो!

टिप: सूर्य की किरणें कितनी तेज़ हैं यह देखने के लिए छाया परीक्षण का उपयोग करें। यदि आपकी छाया आपसे छोटी है, तो सूर्य की किरणें सबसे तेज़ होती हैं।



अपनी त्वचा को ढकने के लिए कपड़े पहनें।

लंबी बाजू वाली शर्ट, लंबी पैंट या लंबी स्कर्ट सबसे अधिक त्वचा को ढकती हैं और सबसे अधिक सुरक्षात्मक होती हैं। कुछ कपड़े यूवी सुरक्षा के साथ बनाए जाते हैं।

बच्चों को धूप में विशेष ध्यान देने की जरूरत है। वे बाहर अधिक समय बिताते हैं और अधिक आसानी से जल जाते हैं। 6 महीने से छोटे बच्चों को सीधी धूप से दूर रखना चाहिए। उन्हें टोपी और सुरक्षात्मक कपड़े भी पहनने चाहिए। सनस्क्रीन का उपयोग करने से पहले अपने शिशु के डॉक्टर से जाँच करें क्योंकि कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि शिशुओं पर सनस्क्रीन का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।



सनस्क्रीन का प्रयोग करें और इसे सही तरीके से लगाएं।

सनस्क्रीन आपकी त्वचा को सूरज की यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकता है। व्यापक-स्पेक्ट्रम सुरक्षा (यूवीए और यूवीबी दोनों किरणों के खिलाफ) वाले उत्पादों का उपयोग करें। और 30 या उससे अधिक के सन प्रोटेक्शन फैक्टर (एसपीएफ) वाला सनस्क्रीन चुनें।

समाप्ति तिथि की जाँच अवश्य करें। सनस्क्रीन आमतौर पर 2 से 3 साल तक के लिए अच्छा रहता है। और सनस्क्रीन युक्त लिप बाम का उपयोग करके अपने होठों की सुरक्षा करना न भूलें।

अपनी बाहों, पैरों, गर्दन और चेहरे को पूरी तरह से ढकने के लिए पर्याप्त सनस्क्रीन लगाएं। सूर्य के संपर्क में आने वाले अन्य क्षेत्रों पर भी सनस्क्रीन लगाना चाहिए।

सनस्क्रीन को कम से कम हर 2 घंटे में लगाना चाहिए, लेकिन सुनिश्चित करने के लिए लेबल की जाँच करें। सनस्क्रीन पसीने, तैराकी या तौलिए से पोंछने से हट सकता है। इसलिए, सनस्क्रीन को अधिक बार दोबारा लगाने की आवश्यकता हो सकती है, भले ही वह “जल प्रतिरोधी” हो।

याद रखें कि सनस्क्रीन सिर्फ एक फिल्टर है। यह सभी UV किरणों को नहीं रोकता है। अपनी सुरक्षा के लिए अन्य कदमों के साथ इसका उपयोग करें।



चौड़ी किनारी वाली टोपी पहनें।

सुनिश्चित करें कि आपकी टोपी आपकी आंखों, माथे, नाक, सर और कानों की रक्षा करती है। चारों ओर 2- या 3-इंच किनारी वाली टोपी सबसे अच्छी होती है।



धूप का चश्मा पहनें जो UVA और UVB दोनों किरणों को रोकते हैं।

बड़े फ्रेम वाले और रैपअराउंड धूप के चश्मे जो कम से कम 99% UVA और UVB किरणों को रोकते हैं, सबसे अच्छी सुरक्षा करते हैं। बच्चों को सुरक्षात्मक वयस्क धूप के चश्मे के छोटे संस्करणों की आवश्यकता होती है। खिलौना रूपी धूप के चश्मे का प्रयोग न करें।



टैनिंग बेड, बूथ और सन लैंप से बचें।

टैनिंग उपकरण लंबे समय तक त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं और त्वचा कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं।

सनस्क्रीन के साथ भी, आपको धूप में बिताए जाने वाले समय को सीमित करना चाहिए। सनस्क्रीन सभी यूवी किरणों को नहीं रोकता है।



अधिक जानकारी और उत्तरों के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org/sunsafety पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां मौजूद हैं।