

# Kijan pou w Pwoteje Tèt Ou ak Fanmi w Kont Solèy la

Limyè ultravyolèt (UV) ka danjere pou po w. An reyalyite, pifò kansè po yo rive akòz twòp ekspozisyon ak limyè UV. Limyè UV sitou soti nan solèy la. Men, li kapab tou soti nan tab bronza ak lanp solèy. Gen bagay ou ka fè pou ede limite kantite limyè UV oumenm ak fanmi w ekspoze.



## Rete nan lonbraj.

Rete nan lonbraj se youn nan pi bon fason pou ede limite ekspozisyon ak UV. Eseye rete lwen limyè dirèk solèy la ant 10 a.m. ak 4 p.m., lè limyè UV a pi fò. Sa valab pou nenpòt lè nan ane a paske reyon UV yo rive sou tè a kèlkeswa sezon an!

Konsèy: Itilize tès lonbraj la pou wè nan ki nivo reyon solèy la fò. Si lonbraj ou pi kout pase w, reyon solèy la nan nivo ki pi fò.



## Mete rad pou kouvri po w.

Chemiz manch long, pantalon long, oswa jip long kouvri po an plis epi yo ofri plis pwoteksyon. Gen kèk rad ki fèt ak pwoteksyon kont UV.

Timoun yo bezwen atansyon espesyal nan solèy la. Yo gen tandans pase plis tan deyò epi yap boule pi fasil. Tibebe ki poko gen 6 mwa yo ta dwe rete lwen limyè dirèk solèy la. Yo ta dwe mete chapo ak rad pwoteksyon tou. Verifie ak doktè tibebe w la anvan w itilize krèm solè paske gen kèk ekspè ki panse ke yo pa ta dwe itilize krèm solè sou tibebe.



## Itilize krèm solè epi aplike li kòrèkteman.

Krèm solè ka ede pwoteje po w kont reyon UV solèy la. Itilize pwodwi ki gen pwoteksyon jeneral (kont tou de reyon UVA ak UVB). Epi chwazi yon krèm solè ak yon faktè pwoteksyon solèy (SPF) 30 oswa pi wo.

Asire w ke w verifie dat ekspirasyon an. Krèm solè nòmalman bon pou 2 a 3 ane. Epi pa bliye pwoteje bouch ou lè w itilize yon bom lèw ak krèm solè.

Aplike ase krèm solè pou kouvri bra w, janm ou, kou w ak figi w. Nenpòt lòt zòn ki ekspoze a solèy la ta dwe gen krèm solè ki aplike sou li tou.

Krèm solè an dwe mete omwen chak 2 èdtan, men verifie etikèt la pou w asire w. Krèm solè an ka soti lè w swe oswa naje ak lè w siyel ak yon sèvyèt. Kidonk, krèm solè an ka bezwen reaplike pi souvan, menm si li “rezistan ak dlo.”

Sonje ke krèm solè an se jis yon filtè. Li pa bloke tout reyon UV yo. Itilize li ansanm ak lòt etap yo pou pwoteje tèt ou.



### Mete yon chapo laj.

Asire w ke chapo w pwoteje je w, fwon w, nen w, po tèt ou ak zòrèy ou. Yon chapo ki gen yon arebò 2 oswa 3 pous toutotou pi bon toujou.



### Mete linèt solèy ki bloke tou de reyon UVA ak UVB.

Gwo linèt solèy ki gen gwo ankadreman ki bloke omwen 99% reyon UVA ak UVB pwoteje pi byen. Timoun yo bezwen vèsyon ki pi piti nan linèt solèy pwoteksyon adilt yo. Pa itilize linèt solèy jwèt yo.



### Evite tab bronzaaj, kabin, ak lanp solèy.

Aparèy bwonzaaj yo ka lakòz domaj po alontèm epi ogmante risk ou pou fè kansè po.

Menm ak krèm solè, ou ta dwe limite kantite tan ou pase nan solèy la. Krèm solè pa bloke tout reyon UV yo.



Pou plis enfòmasyon ak repons, vizite sit entènèt American Cancer Society nan **cancer.org/sunsafety** oswa rele nou nan **1-800-227-2345**. Nou la lè ou bezwen nou.