

Как защитить от солнца себя и свою семью

Ультрафиолетовый (УФ) свет может быть вредным для вашей кожи. Фактически в большинстве случаев рак кожи вызван воздействием слишком большого количества УФ-света. УФ-свет приходит, главным образом, от солнца. Но он может также исходить от соляриев и ламп для загара. Есть вещи, которые вы можете делать, чтобы ограничить объем УФ-света, которому подвергаетесь вы и ваша семья.



Находитесь в тени.

Оставаться в тени — один из лучших способов ограничить УФ-воздействие.

Старайтесь избегать воздействия прямых солнечных лучей с 10 часов утра до 4 часов дня (в это время УФ-свет наиболее интенсивен). Это относится к любому времени года, так как УФ-лучи доходят до земли в любое время года.

Совет: Чтобы узнать, насколько интенсивны солнечные лучи, используйте «теневого тест». Если ваша тень короче вас, то солнечные лучи наиболее интенсивны.



Носите одежду, закрывающую кожу.

Наибольшую защиту обеспечивают рубашки с длинным рукавом, длинные брюки или длинные юбки, которые покрывают большую часть кожи. Некоторые виды одежды изготовлены с защитой от УФ.

Дети требуют особого внимания на солнце. Они склонны проводить под открытым небом больше времени и легче приобретают загар. Младенцев (в возрасте до 6 месяцев) следует оберегать от прямых солнечных лучей. У них должны быть также головные уборы и защитная одежда. Прежде чем использовать у ребенка солнцезащитный крем, проконсультируйтесь с его врачом, так как некоторые специалисты не считают, что такой крем следует использовать у грудных детей.



Пользуйтесь солнцезащитным кремом и наносите его правильно.

Солнцезащитный крем поможет защитить вашу кожу от УФ-лучей солнца. Используйте средства с широким спектром защиты (против УФ-лучей как области А, так и области В — «UVA» и «UVB»). И выбирайте солнцезащитный крем, у которого фактор защиты от солнца («sun protection factor», SPF), равен 30 и более.

Обязательно смотрите срок годности! Как правило, солнцезащитный крем годен в течение 2-3 лет. Не забывайте также защищать губы, используя бальзам для губ с солнцезащитным фильтром.

Наносите достаточное количество солнцезащитного крема, полностью покрывая им руки, ноги, шею и лицо. Солнцезащитный крем следует наносить и на все другие участки тела, подвергающиеся воздействию солнечных лучей.

Солнцезащитный крем нужно наносить не реже, чем каждые 2 часа (для большей уверенности в этом лучше посмотреть инструкцию по его применению). Солнцезащитный крем может быть смыт, когда вы потеете или плаваете; его можно вытереть полотенцем. Поэтому такой крем может потребовать более частого нанесения (даже если указано, что он «водостойкий»).

Помните, что солнцезащитный крем — это просто фильтр. Он не блокирует все УФ-лучи. Используйте его вместе с другими мерами по своей защите.



Носите широкополые шляпы.

Убедитесь в том, что ваша шляпа защищает глаза, лоб, нос, волосистую часть головы и уши. Лучше всего шляпа с полями шириной 2–3 дюйма (5,0–7,5 см) по всей окружности.



Носите солнцезащитные очки, задерживающие УФ-лучи области А и области В.

Лучше всего защищают панорамные солнцезащитные очки в большой оправе, которые задерживают как минимум 99 % УФ-лучей области А и области В. Детям нужны уменьшенные варианты солнцезащитных очков для взрослых. Не пользуйтесь игрушечными солнцезащитными очками!



Избегайте соляриев, кабин и ламп для загара!

Устройства для загара могут вызвать долгосрочное повреждение кожи и повысить риск появления рака кожи.

Устройства для загара могут вызвать долгосрочное повреждение кожи и повысить риск появления рака кожи.



Для получения дополнительной информации и ответов на вопросы посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу **cancer.org/sunsafety** или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!



cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. RUS083610 Rev. 12/24

