

Paano Poprotektahan ang Iyong Sarili at ang Iyong Pamilya Mula sa Araw

Ang Ultraviolet (UV) light ay maaaring mapanganib sa iyong balat. Sa katunayan, karamihan sa mga cancer sa balat ay dulot ng pagkahantad sa labis-labis na UV light. Ang UV light ay pangunahing nagmumula sa araw. Ngunit maaari rin itong magmula sa mga tanning bed at sun lamp. May mga bagay kang magagawa upang makatulong sa paglimita ng kung gaano karaming UV light ka nahahantad at ang iyong pamilya.



Manatili sa lilim.

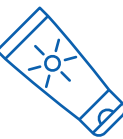
Ang pananatili sa lilim ay isa sa pinakamahusay na paraan upang makatulong sa paglimita ng pagkahantad sa UV. Subukang manatiling nakalayo sa direktang sinag ng araw sa pagitan ng 10 a.m. at 4 p.m., sa panahong malakas ang UV light. Totoo ito sa anumang panahon sa isang taon dahil naaabot ng mga sinag ng UV ang lupa anuman ang panahon!

Tip: Suriin ang anino upang makita kung gaano kalakas ang mga sinag ng araw. Kung mas mababa kaysa sa iyo ang iyong anino, pinakamalakas ang mga sinag ng araw.



Magsuot ng damit upang matakpan ang iyong balat.

Ang mga kamisetang may mahabang manggas, pantalon o mahahabang palda ay natatakpan ang karamihan sa balat at pinaka-pumuprotekta. May ilang pananamit na gawa na may proteksyon sa UV.



Gumamit ng sunscreen at ilapat ito nang tama.

Makakatulong ang sunscreen sa pagprotekta sa iyong balat mula sa sinag ng UV ng araw. Gumamit ng mga produktong may broad-spectrum na proteksyon (laban sa parehong sinag ng UVA at UVB). At pumili ng sunscreen na may sun protection factor (SPF) na 30 o mas mataas pa.

Siguraduhing tingnan ang petsa ng pagka-expire. Ang sunscreen ay kadalasang magagamit ng 2 hanggang 3 taon. At huwag kalimutang protektahan ang iyong mga labi sa pamamagitan ng paggamit ng lip balm na may sunscreen.

Maglapat ng sapat na sunscreen upang ganap na matakpan ang iyong mga braso, mga binti, leeg, at mukha. Ang anumang iba pang bahaging nakahantad sa araw ay dapat ding malapatan ng sunscreen.

Kailangang maglagay ng sunscreen na hindi bababa sa kada 2 oras, ngunit tingnan ang label upang makatiyak. Nawawala ang sunscreen kapag ikaw ay pinapawisan o lumalangoy at nagpupunas gamit ang tuwalya. Kaya, maaaring kailanganing magpahid muli ng sunscreen nang mas madalas, kahit ito ay “matibay sa tubig.”

Tandaan na filter lamang ang sunscreen. Hindi nito hinaharangan ang lahat ng sinag ng UV. Gamitin ito kasama ang iba pang mga hakbang upang maprotektahan ang iyong sarili.



Magsuot ng malapad na sumbrero.

Siguraduhing pinoprotektahan ng iyong sumbrero ang iyong mga mata, noo, ilong, anit, at mga tainga. Pinakamainam ang sumbrerong may lapad na 2 o 3 pulgada sa palibot nito.



Para sa higit pang impormasyon at mga sagot, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa **cancer.org/sunsafety** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.



Magsuot ng sunglasses na hinaharangan ang mga sinag ng UVA at UVB.

Pinakamahusay na pumuprotekta ang sunglasses na may malaking frame na bumabalot na hinaharangan ang hindi bababa sa 99% ng mga sinag ng UVA at UVB. Kailangan ng mga bata ng mas maliliit na bersyon ng pumuprotektang sunglasses ng nasa hustong gulang. Huwag gumamit ng laruang salamin sa mata.



Iwasan ang mga tanning bed, booth, at sun lamp.

Ang mga tanning device ay maaaring magdulot ng pangmatagalang pagkasira ng balat at madagdagan ang iyong panganib na magkaroon ng cancer sa balat.

Kahit na may sunscreen, dapat mong limitahan ang haba ng oras na ginugugol mo sa araw. Hindi hinaharangan ng sunscreen ang lahat ng sinag ng UV.