

Cách bảo vệ bản thân và gia đình khỏi ánh nắng mặt trời

Tia cực tím (UV) có thể gây hại cho da quý vị. Trên thực tế, hầu hết các bệnh ung thư da là do tiếp xúc với quá nhiều tia UV. Tia UV chủ yếu đến từ ánh nắng mặt trời. Tuy nhiên, tia này cũng có thể phát ra từ giường tắm nắng và đèn tắm nắng nhân tạo. Có những việc quý vị có thể làm để giúp hạn chế lượng tia UV mà quý vị và gia đình phải tiếp xúc.



Ở trong bóng râm.

Việc ở trong bóng râm là một trong những cách tốt nhất để giúp hạn chế tiếp xúc với tia cực tím. Cố gắng tránh ánh nắng trực tiếp trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, khi tia UV mạnh nhất. Điều này luôn đúng vào mọi thời điểm trong năm vì tia UV vẫn chiếu xuống mặt đất bất kể mùa nào!

Lời khuyên: Sử dụng bài kiểm tra bóng người để xem độ mạnh của tia nắng mặt trời. Nếu bóng của quý vị ngắn hơn quý vị thì tia nắng mặt trời là mạnh nhất.



Hãy mặc quần áo để che bớt da.

Áo sơ mi dài tay, quần dài hoặc váy dài che phủ được nhiều vùng da nhất và bảo vệ tốt nhất. Một số loại quần áo được sản xuất với khả năng chống tia UV.



Dùng kem chống nắng và thoa kem đúng cách.

Kem chống nắng có thể giúp bảo vệ làn da của quý vị khỏi tia UV từ ánh nắng mặt trời. Sử dụng các sản phẩm có khả năng bảo vệ phổ rộng (chống lại cả tia UVA và UVB). Và chọn kem chống nắng có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.

Hãy nhớ kiểm tra ngày hết hạn. Kem chống nắng thường có hạn dùng từ 2 đến 3 năm. Và đừng quên bảo vệ môi bằng cách sử dụng son dưỡng có thành phần chống nắng.

Dùng đủ kem chống nắng để che phủ hoàn toàn tay, chân, cổ và mặt. Bất kỳ vùng da nào khác có tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cũng nên được bôi kem chống nắng.

Kem chống nắng cần được thoa ít nhất 2 giờ một lần, nhưng hãy kiểm tra nhãn để biết chắc chắn. Kem chống nắng có thể bị trôi đi khi quý vị đổ mồ hôi hoặc bơi lội và lau khô bằng khăn. Vì vậy, kem chống nắng có thể cần được thoa lại thường xuyên hơn, ngay cả khi có tính năng “không thấm nước”.

Hãy nhớ rằng kem chống nắng chỉ là một bộ lọc và không chặn được tất cả các tia UV. Hãy dùng kem chống nắng cùng với các bước khác để bảo vệ bản thân.

Trẻ em cần được đặc biệt chú ý khi ở dưới ánh nắng mặt trời. Trẻ có xu hướng dành nhiều thời gian chơi ở ngoài trời và dễ bị cháy nắng hơn. Trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi nên được tránh ánh nắng trực tiếp. Quý vị cũng nên đội mũ và mặc quần áo che chắn cho những trẻ này. Hãy hỏi bác sĩ của bé trước khi sử dụng kem chống nắng vì một số chuyên gia cho rằng không nên sử dụng kem chống nắng cho trẻ sơ sinh.



Đội mũ rộng vành.

Đảm bảo rằng mũ bảo vệ được mắt, trán, mũi, da đầu và tai quý vị. Tốt nhất là nên đội mũ có vành rộng 2 hoặc 3 inch.



Đeo kính mát ngăn được cả tia UVA và UVB.

Kính mát gọng lớn và ôm mặt ngăn chặn ít nhất 99% các tia UVA và UVB có tác dụng bảo vệ tốt nhất. Trẻ em cần dùng phiên bản nhỏ hơn của kính mát bảo hộ cho người lớn. Không sử dụng kính mát đồ chơi cho trẻ.



Tránh dùng giường tắm nắng, buồng tắm nắng và đèn tắm nắng nhân tạo.

Các thiết bị để làm da rám nắng có thể gây tổn thương da lâu dài và làm tăng nguy cơ ung thư da.

Ngay cả khi dùng kem chống nắng, quý vị cũng nên hạn chế thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Kem chống nắng không chặn được tất cả các tia UV.



Để biết thêm thông tin và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại **cancer.org/sunsafety** hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.



cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. VIE083613 Rev. 12/24

