

如何保护自己和家人免受阳光照射

紫外线 (UV) 可能对您的皮肤有害。事实上, 大多数皮肤癌源于过多的紫外线照射。紫外线主要来自太阳, 但也可能来自日光浴床和日光灯。您可以自行采取一些保护措施, 帮助限制您和家人照射紫外线的量。



待在阴凉处。

待在阴凉处是帮助限制紫外线照射量的最佳方法之一。请尽量在上午 10 点至下午 4 点之间避免阳光直射, 原因在于这个时间段内的紫外线最强。一年中任何时候这个时间段内紫外线都是最强的, 因为无论什么季节, 紫外线都会直达地面!

提示: 通过阴影可测试太阳光线的强度。如果您的影子比您的身高短, 则说明太阳光线最强。



穿着遮挡皮肤的衣物。

长袖衬衫、长裤或长裙遮盖的皮肤面积最多, 因此保护作用也最强。有些衣服由防护紫外线的材料制造而成。

儿童在阳光下需要特别照顾, 原因在于孩子们通常在户外的时间更长, 更容易晒伤。6 个月以下的婴儿应避免阳光直射、戴帽子并穿戴防护性衣物。在使用防晒霜之前, 请咨询宝宝的医生, 因为一些专家认为婴儿不应该使用防晒霜。



使用防晒霜并正确涂抹。

防晒霜可以帮助保护您的皮肤免受太阳紫外线的伤害。请使用具有广谱保护 (抵御 UVA 和 UVB 射线) 的产品, 并选择防晒系数 (SPF) 为 30 或更高的防晒霜。

请务必检查有效期。防晒霜的有效期通常为 2 到 3 年。请勿忘记使用含防晒霜的润唇膏保护嘴唇。

请涂抹足够的防晒霜, 以便完全覆盖您的手臂、腿部、颈部和面部的皮肤。任何其他暴露在阳光下的皮肤区域也应该涂抹防晒霜。

至少每 2 小时就需要涂抹一次防晒霜, 涂抹前请检查标签以确认涂抹频率。出汗或游泳时可能洗掉防晒霜或被毛巾擦掉, 因此您可能需要更频繁地重新涂抹防晒霜, 即使防晒霜“防水”也要重新涂抹。

请记住, 防晒霜只是起到过滤的作用, 并不会阻挡所有紫外线。您应该将使用防晒霜和其他步骤结合起来保护自己。



要戴宽檐帽。

请确保帽子可以保护您的眼睛、前额、鼻子、头皮和耳朵。帽子四周有 2 或 3 英寸帽檐能够起到最好的保护效果。



佩戴能阻挡 UVA 和 UVB 射线的墨镜。

大边框和环绕式墨镜保护效果最好, 原因在于其可至少阻挡99% 的 UVA 和 UVB 射线。儿童需要小号成人防护墨镜, 切勿使用玩具墨镜。



要了解详细信息和更多答案, 请访问美国癌症协会网站: cancer.org/sunsafety 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们将在您需要时为您提供帮助。



避免日光浴床、日光浴室和日光灯。

日光浴设备可能导致长期皮肤损伤并增加患皮肤癌的风险。

即使有防晒霜, 您也应该限制晒太阳的时间。防晒霜并不能阻挡所有紫外线。