

محافظت در برابر آفتاب

بهترین روشها برای محافظت از خود در برابر آفتاب

پلان محافظتی تان در برابر آفتاب:

- از کرم ضد آفتاب با SPF حداقل 30 استفاده کنید
- لباس ضد آفتاب و عینک آفتابی بپوشید
- درباره قرار گرفتن در معرض آفتاب معلومات کسب کنید تا بتوانید در صورت امکان آنرا محدود کنید

یک کرم ضد آفتاب مناسب انتخاب کنید

استفاده کردن از کرم ضد آفتاب قسمت مهمی از پلان محافظتی تان در برابر آفتاب است. کرمهای ضد آفتاب به شکلهای کرم، محلول طبی، چسبی و اسپری عرضه میشوند. آنها حاوی موادی هستند که مانع از ورود نور مضر ماوراء بنفش به جلد تان میشود.

- عدد SPF روی لیبل آنرا بررسی کنید. برای ساحه سیاتل SPF (فاکتور محافظت در برابر آفتاب) حداقل 30 توصیه میشود.
 - کرم ضد آفتابی را انتخاب کنید که نشان میدهد در مقابل اشعه های UVA و UVB محافظت میکند. همچنان، به دنبال کرمهای ضد آفتابی باشید که حاوی Parsol 1789 (اوبنزون)، اکساید زینک یا دای اکساید تیتانیوم است.
 - برای تازه متولد شده ها و اطفال دارای جلد حساس، از کرم ضد آفتاب حاوی اکساید زینک و/یا دای اکساید تیتانیوم استفاده کنید. اقسام برندهایی که باید انتخاب شود عبارتند از:
 - کرم ضد آفتاب Blue Lizard مخصوص اطفال تازه متولد شده یا جلدهای حساس
 - کرم ضد آفتاب Vanicream
 - Neutrogena برای جلدهای حساس
 - اگر جلد بسیار لطیف دارید، در تمام طول سال از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. همچنان اگر دوا مصرف میکنید یا مشکل صحتی دارید که شما را به آفتاب حساستر میکند، از آن استفاده کنید.
 - یاد تان نرود که روی لب هایتان کرم ضد آفتاب بمالید. یک مرهم لب با همان SPF پیدا کنید.
- توجه: اسپریهای ضد آفتاب و کرمهای ضد آفتاب حاوی دافع حشرات توصیه نمیشود. آن به این دلیل است که اسپریهای ضد آفتاب در صورت استنشاق یا بلعیدن میتواند خطرناک باشد و نباید به تعداد دفعاتی که کرم ضد آفتاب استعمال میشود، از ماده دافع حشرات استفاده شود.

لباس محافظ در برابر آفتاب و عینک آفتابی بپوشید.

لباس محافظ در برابر آفتاب یک محصول نسبتاً جدید برای محافظت در برابر آفتاب است. لباس محافظ در برابر آفتاب را میتوان همراه با کرمهای ضد آفتاب استفاده کرد، اما به جای آن قابل استفاده نیست. مواد به کار رفته در تولید این لباس محکم بهم بافته شده است و به مسدود کردن بعضی از اشعه های آفتاب کمک می نماید. میتوانید پیراهن، تنبان، چین و کلاه دارای لبه گردن را پیدا کنید. آنها در سایزهای طفل تازه متولد شده، طفلانه و کلانسال عرضه میشوند. اکثر کمپنیهای البسه، لباسهای محافظ در برابر آفتاب را میفروشند.

در ذیل چند مارکیت است که البسه محافظ در برابر آفتاب میفروشند:

- Coolibar 800-926-6509 coolibar.com
- Sun Precautions 800-882-7860 sunprecautions.com
- UV Skinz 877-887-5496 uvskinz.com
- Lands' End 800-882-7860 landsend.com را برای «محافظ جوش» سرچ کنید

خدمات ترجمانی رایگان

- در شفاخانه، از نرس تان سؤال کنید.
- در خارج از شفاخانه، با لین رایگان ترجمان فامیلی به نمبر 1-866-583-1527 به تماس شوید. نام یا نمبر داخلی مورد ضرورت خود را به ترجمان بگویید.

برای معلومات بیشتر

- درمتالوجی 206-987-2158
- با ارائه دهنده خدمات صحتی فرزندتان به تماس شوید
- seattlechildrens.org

در مورد قرار گرفتن در معرض آفتاب چه چیزی باید بدانم؟

نور UVA و UVB چیست؟

آفتاب انرژی خود را بصورت حرارت، نور مرئی و نامرئی به زمین منتشر میکند. نور UVA (ماوراء بنفش A) و UVB (ماوراء بنفش B) نور نامرئی است. این اشعه ها میتواند به جلد آسیب بزند و در نتیجه سرطان جلد و چروک ایجاد کند.

5 فاکتور محافظت در برابر آفتاب چیست؟

1. تایم: نور آفتاب بین ساعات 11 قبل از چاشت الی 3 بعد از چاشت خیلی شدید است. تلاش کنید در این مواقع از روز از قرار گرفتن در معرض آفتاب مستقیم اجتناب کنید.
2. جغرافیا: نور آفتاب در نزدیکی خط استوا و در ارتفاعات بلند (در کوهستانات) خیلی شدید است. اگر در مکزیکو زنده گی میکنید، در آنجا نور آفتاب شدید تر از سیاتل است.
3. آب و هوا: ابرها و غبار بطور کامل مانع از رسیدن نور UVA و UVB به زمین نمیشود.
4. انعکاس پذیری: ریگ، آب، سمند، سرکها و برف ½ اشعه های آفتاب را منعکس میکند. وقتی شما در نزدیکی این قسم سطوح هستید، میتوانید آسانتر دچار آفتاب سوختگی شوید.
5. نوع جلد: افرادی که جلد تیره تری دارند از محافظت طبیعی بیشتری در مقابل نور آفتاب برخوردارند.

چطور میتوانم به بهترین نحو از خود و فامیل ام در برابر آفتاب محافظت کنم؟

- مراقب انعکاس نور آفتاب از ریگ، برف و آب باشید.
- وقتی پلان دارید که برای مدت طولانی بیرون باشید، لباس محافظ بپوشید.
- از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF 30) یا بیشتر استفاده کنید. توصیه های خاص برای SPF بالاتر به نوع جلد، حساسیت به آفتاب و سایر فاکتورهای خطر بستگی دارد.
- از کرم ضد آفتاب خیلی زیاد استفاده کنید. به سایز یک توپ گلف، حتی برای یک طفل.
- 20 الی 30 دقیقه قبل از بیرون رفتن از کرم ضد آفتاب استعمال کنید و حداقل هر 2 ساعت یک دفعه آن را تجدید کنید. بعد از اینکه داخل آب شدید یا بعد از تعریق زیاد، کرم ضد آفتاب استعمال کنید. برای فعالیتهای آبی از کرم ضد آفتاب مقاوم در مقابل آب استفاده کنید.
- عینک آفتابی با محافظت UV بپوشید.

SPF (فاکتور محافظت در برابر آفتاب) دقیقاً چیست؟

نمبر «SPF» روی لیبل بوتل کرم ضد آفتاب راهنمای اینست که چه مدت (در دقیقه) میتوانید قبل از آفتاب سوختگی در معرض نور آفتاب بمانید. اما بخاطر داشته باشید، مدت زمانی را که میتوانید در معرض آفتاب بمانید به 5 فاکتور محافظت در برابر آفتاب که فوقاً ذکر شد، بستگی دارد. ما SPF حداقل 30 را توصیه میکنیم. از کرم ضد آفتاب «مقاوم در مقابل آب» باید برای فعالیتهای آبی یا سپورت استفاده شود، اما بسته به لیبل باید حداقل هر 40 الی 80 دقیقه یک دفعه تجدید شود. اگر با حوله خشک میکنید، دفعات بیشتری آنرا استعمال کنید.

Sun Safety

The best ways to protect yourself from the sun

Your sun protection plan:

- Use sunscreen with SPF of at least 30
 - Wear sun protective clothing and sunglasses
 - Know about sun exposure so you can limit it when possible
-

Choose a good sunscreen

Using sunscreen is an important part of your sun protection plan. Sunscreens come in cream, lotion, stick and spray forms. They contain substances that stop harmful ultraviolet light from entering your skin.

- Look for an SPF number on the label. An SPF (Sun Protection Factor) of at least 30 is recommended for the Seattle area.
- Choose a sunscreen that says it protects against both UVA and UVB rays. Also, look for sunscreens that have Parsol 1789 (avobenzone), zinc oxide or titanium dioxide.
- For babies and for children with sensitive skin, use a sunblock containing zinc oxide and/or titanium dioxide. Types of brands to select include:
 - Blue Lizard baby or sensitive skin
 - Vanicream sunscreen
 - Neutrogena sensitive skin
- Wear sunscreen year-round if you have very fair skin. Also use it if you are taking medicines or have a health problem that makes you more sensitive to the sun.
- Don't forget to put sunscreen on your lips. Look for the same SPF in a lip balm.

Note: Spray sunscreens and sunscreens containing insect repellent are not recommended. This is because spray sunscreens can be dangerous if inhaled or swallowed and insect repellent should not be reapplied as often as sunscreen.

Wear sun protective clothing and sunglasses

Sun protective clothing is a fairly new product for protection against the sun. Sun protective clothing can be used with, but not in place of, sunscreens. The material used to make this clothing is tightly woven and helps block some of the sun's rays. You can find shirts, pants, coveralls and hats with neck flaps. They come in infant, children and adult sizes. Many clothing companies sell sun protective clothing.

Here are a few stores who sell sun protective clothing:

- Coolibar 800-926-6509 coolibar.com
 - Sun Precautions 800-882-7860 sunprecautions.com
 - UV Skinz 877-887-5496 uvskinz.com
 - Lands' End landsend.com search for "Rash guard"
-

1 of 2

To Learn More

- Dermatology 206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

What should I know about sun exposure?

What is UVA and UVB light?

The sun beams its energy to earth as heat, visible and invisible light. UVA (ultraviolet A) and UVB (ultraviolet B) light is the invisible light. These are the rays that can damage skin, resulting in skin cancer and wrinkles.

What are the 5 factors of sun protection?

1. **Time:** Sun is strongest between 11 a.m. and 3 p.m. Try to avoid direct sun these times of day.
 2. **Geography:** Sun is most intense near the equator and at high altitudes (up in the mountains). If you live in Mexico, the sun is stronger than in Seattle.
 3. **Weather:** Clouds and smog do not totally block UVA and UVB light from reaching the earth.
 4. **Reflectivity:** Sand, water, cement, roads and snow reflect over ½ of the sun rays. You can burn more easily when you're near these types of surfaces.
 5. **Skin type:** People with darker skin have more natural protection from the sun.
-

How can I best protect myself and family from the sun?

- Beware of the sun's reflectivity from sand, snow and water.
 - Wear protective clothing when you plan to be outside for a long time.
 - Use sunscreen with sun protection factor (SPF) of 30 or greater. Specific recommendations for higher number SPF depend on skin type, sensitivity to the sun, and other risk factors.
 - Use **a lot** of sunscreen. A golf ball sized amount, even for a child. Put sunscreen on 20 to 30 minutes before going outside and reapply at least every 2 hours. Reapply sunscreen after going into the water or after sweating a lot. Use water resistant sunscreen for water activities.
 - Wear sunglasses with UV protection.
-

What exactly is SPF (Sun Protection Factor)?

The "SPF" number on the sunscreen bottle's label is a guide on how long (in minutes) you can stay in the sun before risking sunburn. But keep in mind, the amount of time you can stay in the sun depends on the 5 factors of sun protection listed above. We recommend an SPF of at least 30. "Water resistant" sunscreen should be used for water activities or sports, but needs to be reapplied at least every 40 to 80 minutes, depending on the label. Reapply more often if you dry off with a towel.
