

# Захист від сонця

## Найкращі способи захистити себе від сонця

### Ваш план захисту від сонця:

- використовуйте сонцезахисний крем із фактором захисту від сонця (SPF) не менше 30;
- одягайте сонцезахисний одяг і сонцезахисні окуляри;
- ознайомтеся з інформацією про вплив сонця, щоб по можливості обмежити його.

### Виберіть хороший сонцезахисний крем

Використання сонцезахисного крему є важливою частиною Вашого плану захисту від сонця. Сонцезахисні креми доступні у вигляді крему, лосьйону, стіка та спрею. Вони містять речовини, які перешкоджають потраплянню шкідливого ультрафіолетового світла в шкіру.

- Знайдіть показник SPF на етикетці. Для зони Сітла рекомендується використовувати фактор захисту від сонця (SPF) не менше 30.
- Виберіть сонцезахисний крем, який захищає як від UVA-, так і від UVB-променів. Також шукайте сонцезахисні креми, які містять Parsol 1789 (авобензон), оксид цинку або діоксид титану.
- Для немовлят і дітей із чутливою шкірою використовуйте сонцезахисний крем, що містить оксид цинку та/або діоксид титану. До типів брендів, які слід вибрати, належать:
  - Blue Lizard baby або sensitive skin;
  - сонцезахисний крем Vanicream;
  - Neutrogena sensitive skin.
- Якщо у Вас дуже світла шкіра, користуйтеся сонцезахисним кремом цілий рік. Також використовуйте його, якщо Ви приймаєте лікарські препарати або маєте проблеми зі здоров'ям, які роблять Вас більш чутливими до сонця.
- Не забувайте наносити сонцезахисний крем на губи. Шукайте такий самий показник SPF у бальзамі для губ.

Примітка: не рекомендуються сонцезахисні спреї та сонцезахисні креми, що містять засоби для відлякування комах. Це пов'язано з тим, що сонцезахисні спреї можуть бути небезпечними при вдиханні або ковтанні, а засіб від комах не слід наносити повторно так часто, як сонцезахисний крем.

### Одягайте сонцезахисний одяг і сонцезахисні окуляри

Сонцезахисний одяг є відносно новим продуктом для захисту від сонця. Сонцезахисний одяг можна використовувати із сонцезахисними засобами, але не замість них. Матеріал, який використовується для виготовлення цього одягу, щільно витканий і допомагає блокувати частину сонячних променів. Ви можете знайти сорочки, штани, комбінезони та шапки з накидками для шиї. Вони бувають у розмірах для немовлят, дітей і дорослих. Багато компаній з виробництва одягу продають сонцезахисний одяг.

Ось кілька магазинів, які продають сонцезахисний одяг:

- Coolibar 800-926-6509 coolibar.com
- Sun Precautions 800-882-7860 sunprecautions.com
- UV Skinz 877-887-5496 uvskinz.com
- Lands' End landsend.com, шукати «Rash guard»

### Дізнатися більше

- Дерматологія  
206-987-2158
- Запитайте лікаря Вашої дитини
- seattlechildrens.org

### Безкоштовні послуги перекладача

- Запитайте Вашу медсестру в лікарні.
- Перебуваючи за межами лікарні, зателефонуйте на безкоштовну лінію сімейного перекладу за номером: 1-866-583-1527. Повідомте перекладачу ім'я та прізвище або додатковий номер, який Вам потрібен.



### Що мені потрібно знати про перебування на сонці?

---

#### Що таке UVA- та UVB-світло?

Сонце випромінює свою енергію на землю у вигляді тепла та видимого і невидимого світла. UVA- (ультрафіолет А) і UVB-світло (ультрафіолет В) є невидимим. Ці промені можуть пошкодити шкіру, що призводить до раку шкіри та зморшок.

#### Які 5 факторів захисту від сонця?

1. Час: сонце найсильніше з 11:00 до 15:00. Намагайтеся уникати прямих сонячних променів в цей час доби.
2. Географія: сонце найбільш інтенсивне біля екватора та на великих висотах (у горах). Якщо ви живете в Мексиці, сонце світить сильніше, ніж у Сієтлі.
3. Погода: хмари та смог не повністю блокують UVA- та UVB-світло від досягнення Землі.
4. Відбивна здатність: пісок, вода, цемент, дороги та сніг відбивають понад  $\frac{1}{2}$  сонячного світла. Ви можете швидше обгоріти, перебуваючи поблизу таких поверхонь.
5. Тип шкіри: люди з темнішою шкірою мають більш природний захист від сонця.

#### Як найкраще захистити себе та сім'ю від сонця?

- Остерігайтеся здатності піску, снігу та води відбивати сонячні промені.
- Одягайте захисний одяг, коли плануєте перебувати на вулиці протягом тривалого часу.
- Використовуйте сонцезахисний крем із фактором захисту від сонця (SPF) 30 або вище. Індивідуальні рекомендації щодо вищого показника SPF залежать від типу шкіри, чутливості до сонця та інших факторів ризику.
- Використовуйте багато сонцезахисних засобів. В об'ємі як м'яч для гольфу, навіть для дитини. Нанесіть сонцезахисний крем на 20–30 хвилин перед виходом на вулицю та повторюйте нанесення принаймні кожні 2 години. Повторно нанесіть сонцезахисний крем після перебування у воді або після надмірного потовиділення. Використовуйте водостійкий сонцезахисний крем для водних розваг.
- Носіть сонцезахисні окуляри із захистом від ультрафіолету.

#### Що таке SPF (фактор захисту від сонця)?

Номер SPF на етикетці флакона сонцезахисного крему вказує на те, скільки (у хвилиних) Ви можете залишатися на сонці, перш ніж ризикуєте отримати сонячні опіки. Але пам'ятайте, що час, протягом якого Ви можете перебувати на сонці, залежить від 5 факторів захисту від сонця, перерахованих вище. Ми рекомендуємо SPF не менше 30. «Водостійкий» сонцезахисний крем слід використовувати під час водних розваг або занять спортом, але його потрібно наносити повторно принаймні кожні 40–80 хвилин, залежно від інструкції із застосування. Наносьте частіше, якщо витираєтеся рушником.

# 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.

---