

# An toàn dưới nắng

## Những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân khỏi ánh nắng mặt trời

**Kế hoạch của quý vị để bảo vệ da khỏi ánh nắng:**

- Sử dụng kem chống nắng với chỉ số SPF ít nhất là 30
- Mặc quần áo chống nắng và đeo kính mát
- Biết một số kiến thức về việc tiếp xúc ánh nắng mặt trời để hạn chế mức tiếp xúc mỗi khi có thể

### Chọn một loại kem chống nắng tốt

Việc sử dụng kem chống nắng là một điều quan trọng trong kế hoạch của quý vị để bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời. Các sản phẩm chống nắng được bán dưới dạng kem, kem giữ ẩm, dạng thoa hoặc dạng xịt. Tất cả các sản phẩm này đều chứa các thành phần để ngăn chặn tia cực tím có hại xâm nhập vào da của quý vị.

- Hãy tìm xem chỉ số SPF trên nhãn. Một chỉ số SPF (Sun Protection Factor - Chỉ số Chống nắng) ít nhất là 30 được khuyến cáo sử dụng ở khu vực Seattle.
- Hãy chọn một loại kem chống nắng có tác dụng chống lại cả tia UVA và UVB. Ngoài ra, hãy tìm loại kem chống nắng chứa Parsol 1789 (avobenzone), zinc oxide hoặc titanium dioxide.
- Đối với trẻ sơ sinh và trẻ em có làn da nhạy cảm, hãy sử dụng loại kem chống nắng chứa zinc oxide và/hoặc titanium dioxide. Các loại thương hiệu để quý vị lựa chọn bao gồm:
  - Blue Lizard baby hay sensitive skin
  - Vanicream sunscreen
  - Neutrogena sensitive skin
- Hãy dùng kem chống nắng quanh năm nếu quý vị có làn da trắng. Ngoài ra, sử dụng kem chống nắng nếu quý vị đang dùng một số loại thuốc hoặc có vấn đề về sức khỏe khiến cho quý vị nhạy cảm hơn với ánh nắng.
- Đừng quên thoa kem chống nắng ở môi của quý vị. Hãy tìm chọn loại son dưỡng môi có chỉ số SPF tương tự.

Lưu ý: Kem chống nắng dạng xịt và các loại kem chống nắng chứa thuốc chống côn trùng không được khuyến khích sử dụng. Điều này là bởi vì kem chống nắng dạng xịt có thể nguy hiểm nếu hít hoặc nuốt phải và thuốc chống côn trùng không nên được thoa thường xuyên như kem chống nắng.

### Mặc quần áo chống nắng và đeo kính mát

Quần áo chống nắng là một sản phẩm tương đối mới để bảo vệ chống lại ánh nắng. Quần áo chống nắng có thể được sử dụng cùng với, chứ không phải để thay thế cho, kem chống nắng. Loại quần áo này được may bằng sợi vải dệt rất khít mà giúp ngăn chặn một số tia nắng mặt trời. Quý vị có thể tìm mua áo, quần, bộ đồ áo liền quần và mũ có vành che ở cổ. Có đủ các kích cỡ cho trẻ sơ sinh, trẻ em và người lớn. Quần áo chống nắng được bán bởi nhiều công ty.

Dưới đây là tên một số cửa hàng có bán quần áo chống nắng:

- Coolibar 800-926-6509 coolibar.com
- Sun Precautions 800-882-7860 sunprecautions.com
- UV Skinz 877-887-5496 uvskinz.com
- Lands' End www.landsend.com tìm kiếm từ khóa "Rash guard"

#### Để biết thêm thông tin

- Khoa Da liễu  
206-987-2158
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

#### Dịch vụ thông dịch miễn phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường dây Thông dịch dành cho Gia đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



## Tôi cần biết gì về việc tiếp xúc ánh nắng mặt trời?

### Tia UVA và UVB là gì?

Mặt trời tỏa năng lượng đến trái đất dưới dạng nhiệt độ, ánh sáng hữu hình và vô hình. Tia UVA (tia cực tím A) và UVB (tia cực tím B) là ánh sáng vô hình. Đây là những tia có thể gây tổn thương cho da, dẫn đến ung thư da và các nếp nhăn.

### Năm yếu tố cần quan tâm khi bảo vệ da khỏi ánh nắng là gì?

1. Thời gian: Ánh sáng mặt trời mạnh nhất trong khoảng thời gian từ 11 giờ sáng đến 3 giờ chiều. Cố gắng tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng trong khoảng thời gian này.
2. Vị trí địa lý: Ánh sáng mặt trời mạnh nhất ở gần xích đạo và những nơi có độ cao (như ở trên núi). Nếu quý vị sống ở Mexico thì ánh sáng mặt trời sẽ mạnh hơn so với ở Seattle.
3. Thời tiết: Mây và sương mù không hoàn toàn ngăn chặn được tia UVA và UVB đến trái đất.
4. Độ phản chiếu: Cát, nước, xi măng, đường xá và tuyết phản chiếu trên ½ các tia mặt trời. Quý vị có thể bị cháy nắng dễ dàng hơn khi quý vị ở gần những bề mặt này.
5. Loại da: Những người có màu da sẫm được bảo vệ một cách tự nhiên khỏi mặt trời nhiều hơn.

### Tôi cần làm gì để bảo vệ tốt nhất cho bản thân và gia đình khỏi ánh nắng mặt trời?

- Đề phòng sự phản chiếu ánh nắng từ cát, tuyết và nước.
- Mặc quần áo chống nắng khi quý vị có ý định ra ngoài trong thời gian dài.
- Sử dụng kem chống nắng với chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên. Các chỉ số SPF cao hơn có thể được khuyến nghị riêng cho quý vị tùy theo loại da, độ nhạy cảm với ánh nắng và các yếu tố rủi ro khác.
- Sử dụng nhiều kem chống nắng. Sử dụng lượng bằng kích cỡ của quả bóng đánh gôn, thậm chí là cho trẻ em. Thoa kem chống nắng 20 đến 30 phút trước khi ra ngoài và thoa lại ít nhất là sau mỗi 2 tiếng. Cũng cần thoa lại kem sau khi chơi trong nước hoặc đổ mồ hôi nhiều. Sử dụng loại kem chống nắng chịu nước cho các hoạt động dưới nước.
- Đeo kính mát có bảo vệ chống tia cực tím.

### Ý nghĩa cụ thể của chỉ số SPF (Sun Protection Factor) là gì?

Con số “SPF” trên nhãn của lọ kem chống nắng cho biết quý vị có thể ở ngoài trời nắng bao lâu (tính bằng phút) trước khi có nguy cơ bị cháy nắng. Nhưng hãy nhớ rằng thời gian mà quý vị có thể ở ngoài nắng còn tùy thuộc vào 5 yếu tố được liệt kê ở trên về việc bảo vệ da khỏi ánh nắng. Chúng tôi khuyến nghị một chỉ số SPF ít nhất là 30. Kem chống nắng loại “chống thấm nước” nên được sử dụng cho các hoạt động hay môn thể thao chơi dưới nước, nhưng cần được thoa lại ít nhất mỗi 40 đến 80 phút, tùy theo hướng dẫn trên nhãn. Thoa lại thường xuyên hơn nếu quý vị lau khô người bằng khăn tắm.

# 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](http://coolibar.com)
  - Sun Precautions 800-882-7860 [sunprecautions.com](http://sunprecautions.com)
  - UV Skinz 877-887-5496 [uvskinz.com](http://uvskinz.com)
  - Lands' End [landsend.com](http://landsend.com) search for "Rash guard"
- 

1 of 2

### To Learn More

- Dermatology  
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://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.

---