Sun Safety Tips

The most common cause of skin cancer is sun damage. Ultraviolet rays from the sun cause tanning and burning. Tanned skin is damaged skin, which can lead to dryness, wrinkles, brown spots and skin cancer. **This damage cannot be repaired.**

How to Protect Your Skin from Sun Damage

- Stay out of the sun between 10 AM and 4 PM when the sun's rays are the strongest. Sand, water and the concrete around pools reflect most of the sun's harmful rays into shaded places.
- Apply a sunscreen before going outdoors even in the winter. The sunlight coming through car windows can damage your skin.
- Wear tightly woven clothing such as long-sleeved shirts and pants. If you can see light when holding fabric up to the light, the sun can get in. A wet t-shirt lets in almost as much sunlight as bare skin.
- Wear a tightly woven hat with a brim and sunglasses.
- Do not use tanning beds. The ultraviolet light causes premature aging and increases the risk of skin cancer.
- Certain medicines increase sensitivity to the sun. Avoid being in the sun when taking these medicines.

धूप से बचाव के उपाय

त्वचा के कैंसर का सबसे सामान्य कारण है, धूप के कारण हुई क्षति। सूर्य की पराबैगनी (अल्ट्रा वायलट) किरणें त्वचा का रंग तांबई हो जाने (टैनिंग) तथा जलन का कारण बनती हैं। तांबई (टैंड) त्वचा क्षतिग्रस्त त्वचा होती है जो सूखेपन, झुर्रियों, सफेद (भूरे) दागों तथा त्वचा कैंसर का कारण बन सकती हैं। **इस क्षति को सुधारा नहीं जा सकता है।**

अपनी त्वचा को धूप के कारण होने वाली क्षति से कैसे बचाएँ

- प्रातः 10 बजे से दोपहर 4 बजे तक, जबकि सूर्य की किरणें सर्वाधिक तेज होती हैं, धूप से दूर रहें। तालाबों के आसपास का रेत, जल तथा कंक्रीट, सूर्य की अधिकतम हानिकारक किरणों को, छाया वाले स्थानों में परावर्तित कर देते हैं।
- सर्दियों के दौरान भी धूप में बाहर निकलते समय सन–स्क्रीन का प्रयोग करें । कार की खिड़कियों से आने वाला सूर्य का प्रकाष, आपकी त्वचा को क्षति पहुंचा सकता है।
- षरीर को पूरी तरह ढकने वाले महीन बुनाई के कपड़े, जैसे लंबी बांहों वाली कमीज एवं पैंट पहनें। यदि आप कपड़े को प्रकाष के सामने रखने पर उसमें से प्रकाष देख सकते हैं, तो उसमें से धूप प्रवेष कर सकती है। भीगी टी–षर्ट में से लगभग उतना ही प्रकाष आ सकता है, जितना बिना ढकी त्वचा पर आता है।
- महीन बुनाई वाला किनारों (ब्रिम) युक्त हैट, धूप के चश्मे के साथ पहनें।
- साँवला बनानेवाले (टैनिंग) बिस्तरों का प्रयोग न करें । पराबैगनी किरणें समय से पहले बूढ़ा बना देती हैं तथा त्वचा कैंसर का खतरा भी बढ़ा देती हैं।
- कुछ दवाएँ धूप के प्रति संवेदनषीलता को बढ़ा देती हैं। जब आप ये दवाएँ ले रहे/रहीं हों तब धूप में जाने से बचें।

How to Choose a Sunscreen

- Choose a sunscreen with a SPF factor of 15 or higher that also blocks the full spectrum of UVA light. SPF ratings tell you how well the sunscreen shields against UVA rays that burn and damage the skin.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen may be less effective.
- Oil-free products are best for you if you get acne breakouts.
- If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free formula.
- Cosmetics, moisturizer or make-up foundations with UV protection need a full teaspoon of the product on your face to provide good protection.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. Use a sunscreen made for babies but limit the time in the sun.

How to Use Sunscreen

- Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside.
- Use enough sunscreen to cover your body well. Do not forget to apply sunscreen to the nose, neck, tops of feet, rims of ears and the lips.
- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even if the label says the sunscreen is water-resistant, sweat-proof or all day protection. Put on more sunscreen when it is windy, after being in the water or after working up a sweat.
- Do not use expired sunscreen.

Check Your Skin

- Check your skin monthly for skin changes. Tell your doctor about new or unusual bumps, spots, blisters or changes in a mole.
- Have your skin checked by a doctor every 3 years before age 40 and yearly after that. People at high risk for skin cancer may need to see their doctor more often.

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

सन–स्क्रीन का चुनाव कैसे करें

- ऐसे सन–स्क्रीन को चुनें जिसमें एस.पी.एफ. का गुणांक 15 अथवा इससे अधिक हो तथा जो यू.वी.ए. प्रकाष के सभी रंगों (स्पैक्ट्रम) को रोकता है। एस.पी.एफ. मूल्यांकन आपको यह बताता है कि वह सन–स्क्रीन त्वचा को जलाने तथा क्षतिग्रस्त करने वाली यू.वी.ए. किरणों से, कितनी अच्छी तरह आपकी रक्षा करती है।
- ऐसे उत्पादों से बचें जिनमें एक ही बोतल में यू.वी. (अल्ट्रा वायलेट) तथा कीटाणुओं दोनों से बचाव की व्यवस्था हो । ऐसी सन–स्क्रीन कम प्रभावी हो सकती है।
- यदि आपको बार–बार मुँहासे हो जाते हैं तो आपके लिए तेलरहित उत्पाद सर्वश्रेष्ठ सिद्ध होंगे।
- यदि किसी सन–स्क्रीन से जलन, खुजली, अथवा चकत्ते (रैष) हो जाते हैं तो गंधरहित फार्मूले को आजमाएं।
- आपको अच्छी सुरक्षा प्रदान कर सकें इसके लिए यू.वी. सुरक्षा युक्त सौंदर्य प्रसाधन (कॉस्मेटिक्स), मॉइश्चराइजर अथवा मेक–अप फाउंडेषन को चाय के पूरे चम्मच भर लेकर आपके चेहरे पर लगाये जाने की आवश्यकता होगी,।
- 6 माह से छोटे षिषुओं को धूप से दूर रखें। षिषुओं के लिए बनी सन–स्क्रीन का प्रयोग करें परंतु उन्हें सीमित समय तक ही धूप में ले जाएँ।

सन–स्क्रीन का प्रयोग कैसे करें

- बाहर जाने से कम से कम 20 मिनट पूर्व सन–स्क्रीन लगाएँ।
- अपने षरीर को भली प्रकार ढकने हेतु पर्याप्त मात्रा में सन–स्क्रीन लगाएँ । नाक, गर्दन, पाँव के ऊपरी भाग, कान के किनारों तथा होंठों पर सन–स्क्रीन लगाना न भूलें।
- जब बाहर रहें तब हर दो घंटों के बाद, पुनः सन–स्क्रीन लगाएं, भले ही उसके लेबल पर यह लिखा हो कि सन–स्क्रीन पूरे दिन की सुरक्षा हेतु, जल–प्रतिरोधक, पसीने से अप्रभावित है। जब हवा चल रही हो तब, कुछ समय पानी में रहने के बाद, अथवा खूब पसीना आने के बाद ज्यादा सन–स्क्रीन लगाएँ।
- प्रभाविता का समय पूरा कर चुकी (एक्स्पायर्ड) सन–स्क्रीन का प्रयोग न करें।

अपनी त्वचा की जाँच करें

- त्वचा में आए परिवर्तनों को देखने के लिए प्रतिमाह अपनी त्वचा की जाँच करें। अपने चिकित्सक को नये अथवा असामान्य उभारों (बंप्स), धब्बों, फूले भागों अथवा तिल में परिवर्तन के संबंध में बताएँ।
- 40 वर्ष की उम्र होने से पहले हर 3 वर्ष में तथा इसके बाद प्रतिवर्ष चिकित्सक से अपनी त्वचा की जाँच कराएँ। जिन लोगों को त्वचा कैंसर का अधिक खतरा हो उन्हें चिकित्सक द्वारा अधिक बार जांच कराने की आवश्यकता हो सकती है।

Sun Safety Tips. Hindi

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.