

# 紫外線 不可不防



衛生署  
Department of Health



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



香港天文台  
HONG KONG OBSERVATORY



衛生防護中心網站  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

2833 0111

衛生署健康教育專線



紫外線  
不可不防

## 紫外線與健康

- ☀ 太陽釋放不同波長的輻射，其中包括我們看不見亦觸不到的紫外線。
- ☀ 適量接觸陽光有助身體製造維生素 D，對維持骨骼健康十分重要。
- ☀ 過量暴露在紫外線中或會令皮膚曬傷、產生皺紋、導致皮膚提早老化，亦會增加患上皮膚癌和白內障的風險。

## 紫外線指數及預測

- ☀ 香港天文台測量及預測紫外線強度，採用世界衛生組織所提供的方法，計算紫外線指數及將其分為對應的曝曬級數。
- ☀ 紫外線指數是量度紫外線對人類皮膚所造成的潛在傷害的一個指數。紫外線指數越高，對皮膚造成傷害的機會則越高。在香港的夏季，紫外線指數在陽光充沛的日子通常可上升至超過 10 的水平。
- ☀ 世界衛生組織界定的紫外線指數及其對應的曝曬級數表列如下：

紫外線指數	曝曬級數
0-2	低
3-5	中
6-7	高
8-10	甚高
≥11	極高

## 兒童防曬貼士

兒童比成年人有更高風險受紫外線傷害，因此需要特別保護。為與兒童一同享受陽光，家長／照顧者應考慮以下貼士：

鼓勵兒童在可遮蔭的地方嬉戲。

確保兒童到戶外時穿着合適衣物（例如帽子和太陽眼鏡）。

協助兒童大量塗抹防曬產品，並特別注意其外露的部位（例如面部、頸部、肩膀、手臂、背部、膝蓋和腳背）。

## 防曬措施

- ☀ 要減低紫外線對身體所造成的傷害，最重要是盡量避免陽光直射皮膚或眼睛。
- ☀ 在紫外線指數水平偏高（6 或以上）的日子，應避免長時間待在戶外。
- ☀ 如因進行活動而需待在戶外，應採取以下的預防措施：



留意最新的紫外線指數水平和預測。即使天陰，紫外線指數水平亦可能偏高



在進行戶外活動時，最好選擇防曬係數 (SPF) 30 或以上的廣譜及防水的防曬產品並大量塗抹（理想情況下可選擇更高防曬係數）。如需長時間在戶外逗留，或在游泳、流汗或以毛巾抹身後，謹記須每兩小時再次塗上防曬產品



選擇可遮蔭的地方



戴上可遮掩後頸的闊邊帽



戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡



穿着長袖的寬鬆衣物



利用傘子