

# 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、觸不到的紫外線。
- ☀ 適量接觸陽光，有助身體製造維生素D，保持骨骼健康。
- ☀ 過量的紫外線會曬傷皮膚、催生皺紋、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

- ☀ 香港天文台採用世界衛生組織界定的紫外線指數及其對應的曝曬級數。
- ☀ 紫外線指數量度太陽紫外線對人類皮膚可能造成的傷害。
- ☀ 紫外線指數越高，對皮膚造成傷害的機會越高。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。

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

## 防曬措施

- ☀ 減少陽光直接照射皮膚或眼睛。
- ☀ 在紫外線指數偏高（6 或以上）的日子，避免長時間在戶外逗留。
- ☀ 如須待在陽光下，應採取以下防曬措施：



留意最新的紫外線指數及預測

穿着合適衣物（例如長袖的寬鬆衣物、闊邊帽、能阻隔紫外線的太陽眼鏡）

選擇可遮蔭的地方

利用傘子

多塗點防曬係數最少為 15（理想情況下更高）的廣譜防曬液，並在陽光下停留超過每兩小時，或在游泳、流汗或以毛巾抹身後，再次塗上防曬液

## 兒童防曬貼士

兒童比成年人更容易受紫外線傷害，因此需要多加保護。要與孩子在陽光下嬉戲玩樂，家長／照顧者應牢記以下貼士：

鼓勵兒童在可遮蔭的地方玩耍。

確保兒童到戶外時穿着合適衣物（例如帽子及太陽眼鏡）。

為兒童多塗點防曬液，並特別留意外露的部位（例如面部、頸部、肩膀、背部、膝蓋及腳面）。

