धूप से सुरक्षा

खुद को UV रेडिएशन से बचाएं

(Hindi version)

衞生署
Department of Health

衞生防護中心
Centre for Health Protection

香港天文台
HONG KONG OBSERVATORY

सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट
www.chp.gov.hk

धूप से सुरक्षा
खुद को UV रेडिएशन से बचाएं

Revised in July 2018

अल्ट्रा-वायलेट रेडिएशन और स्वास्थ्य

- सूर्य विभिन्न वेवलेंथ के रेडिएशन का उत्सर्जन करता है, इनमें अल्ट्रावायलेट (UV) भी शामिल हैं जो दिखाई नहीं देती और महसूस नहीं होती।
- सूर्य की किरणों के साथ हल्का संपर्क में होना हमारे शरीर को विटामिन डी बनाने में मदद करता है जो हड्डियों को स्वस्थ्य रखने के लिए ज़रूरी है।
- यूवी रेडिएशन के अत्यधिक संपर्क में रहने पर धूप से दर्दनाक झुलस, झुर्रियां आना और समय से पहले त्वचा का बूढ़े होने के साथ साथ स्किन कैंसर और मोतियाबिंद के खतरे को बढ़ाता है।

यूवी इंडेक्स

- हाँग काँग ऑब्जरवेटरी वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन द्वारा दिए गए यूवी इंडेक्स और उनके अनुरूप स्तरों को मानती है।
- यूवी इंडेक्स मानव त्वचा पर यूवी रेडिएशन के संभावित नुकसान का माप है।
- जितना ज़्यादा यूवी इंडेक्स होगा उतना ही ज़्यादा त्वचा को संभावित नुकसान होगा। हाँग काँग में अक्सर गर्मियों में यूवी इंडेक्स 10 से आगे बढ़ जाता है ।

यूवी इंडेक्स	एक्सपोजर स्तर
0-2	कम
3-5	मध्यम
6-7	उच्च
8-10	बहुत ज़्यादा
≥11	अत्यधिक

यूवी रेडिएशन से सुरक्षात्मक उपाय

- आँखों और त्वचा को सीधी धूप के संपर्क को न्यूनतम करें।
- ऐसे दिनों में जब यूवी इंडेक्स 6 या उस से ज़्यादा हो तो लंबे समय के लिए बाहर रहने से बचें।
- यदि धूप में जाने से नहीं बच सकते तो निम्न सावधानियाँ बरतें:

नवीनतम यूवी इंडेक्स और इसका पूर्वानुमान देखें

उचित कपड़े पहने (जैसे लंबी बाहों वाले ढीले कपड़े, चौड़ी टोपी, UV रोकथाम करने वाले चश्में)

छांव ढूंढें

छतरी का उपयोग करें

एसपीएफ़ 15+ का ब्रॉड स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लोशन अच्छे से लगाएँ। स्विमिंग करने, पसीना आने, तौलिये से पोंछने या 2 घंटे से ज्यादा समय धूप में रहने पर इसे फिर से लगाएँ

बच्चों के लिए धूप से बचने के टिप्स

बड़ों की तुलना में बच्चों को यूवी किरणों से नुक़सान का खतरा ज़्यादा होता है और इसीलिए उन्हें खास सुरक्षा की ज़रूरत होती है। धूप में मज़ा करने के लिए बच्चों, पेरेंट्स और देख-रेख करनेवालों को निम्न टिप्स का ध्यान रखना चाहिए:

बच्चों को छांव में खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।

सुनिश्चित करें की बच्चों ने बाहर जाते समय उचित कपड़े पहने हों (जैसे हैट, सन-ग्लासेस)।

बच्चों को सन-स्क्रीन लोशन लगाने में मदद करें और शरीर के खुले हिस्सों जैसे- चेहरा, गरदन, कंधे, पीठ, घुटने और पंजों पर खास ध्यान दें।