घाममा सुरक्षा
परावैजनी विकिरणबाट आफूलाई सुरक्षित राख्नहोस्

(Nepali 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

स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट
www.chp.gov.hk

घाममा सुरक्षा
परावैजनी विकिरणबाट
आफूलाई सुरक्षित राख्नहोस्

Revised in July 2018

परावैजनी विकिरण र स्वास्थ्य

- सूर्यले परावैजनी (UV) प्रकाश सहित विभिन्न वेभलेन्थका विकिरण फाल्छ जुन अदृश्य हुन्छ र महसुस गर्न सकिंदैन।
- घाममा मध्य रूपमा अनावरण हुनाले हाम्रो शरीरमा भिटामिन डी उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ, यो स्वस्थ हड्डी कायम राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- परावैजनी विकिरणमा अत्यधिक मात्रामा अनावरण हुनाले दुखाईसँगै घामले डढ्ने, चाउरीपना आउने र छाला उमेरभन्दा पहिले नै बूढो हुनेका साथै छालाको क्यान्सर र मोतीविन्दको जोखिममा वृद्धि गराउँछ।

परावैजनी सूचक

- Hong Kong Observatory ले परावैजनी सूचक र विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा परिभाषित यसका अनुरूप अनावरणलाई ग्रहण गर्छ।विश्व स्वास्थ्य संगठन ।
- परावैजनी सूचक मानव छालामा परावैजनी विकिरणको सम्भाव्य हानीको मापन हो।
- परावैजनी सूचक जति उच्च हुन्छ, छालामा क्षति पुग्ने सम्भावना त्यति नै उच्च हुन्छ। हङकङमा, गर्मीयाममा घमाइलो दिनमा परावैजनी सूचक प्राय: 10 भन्दा बढी हुन सक्छ।

परावैजनी सूचक	अनावरण स्तर
0-2	न्यून
3-5	मध्यम
6-7	उच्च
8-10	अत्यन्तै उच्च
≥11	चरम

परावैजनी विकिरणको सुरक्षात्मक उपायहरू

- छाला र आँखामा घामको प्रत्यक्ष अनावरणलाई कम गर्नुहोस्।
- परावैजनी सूचक उच्च (6 वा सोभन्दा माथि) हुँदा दिउँसोको समयमा धेरै समयका लागि घर बाहिर नबस्नुहोस्।
- यदि घाममा बस्ने पर्ने हुन्छ भने, निम्न सावधानीहरू अपनाउनुहोस्:

नवीनतम परावैजनी सूचक र यसको पूर्वानुमान हेर्नुहोस्

उपयुक्त कपडा लगाउनुहोस् (लामो बाहुला र खुला कपडा, चौडा किनारा भएको टोपी र परावैजनी विकिरण रोक्ने चश्माहरू)

छायाँमा बस्नुहोस्

छाताको प्रयोग गर्नुहोस्

हलुका रूपमा SPF 15+ को ब्रोड स्पेक्ट्रम लोसन लगाउनुहोस्। यदि तपाईं घाममा दुई घण्टाभन्दा धेरै समय बस्नुहुन्छ भने र पौडी खेलेपछि, पसिना आएपछि वा तौलियाले पुछेपछि फेरि लगाउनुहोस्

बालबालिकाका लागि घामबाट बच्ने सुरक्षा उपायहरू

वयस्कहरूभन्दा बालाबलिकामा परावैजनी विकिरणबाट क्षति हुने जोखिम उच्च हुन्छ र तसर्थ, विशेष सुरक्षा आवश्यक हुन्छ। बालबालिकासँग घाममा रमाइलो गर्न, अभिभावक/स्याहारकर्ताहरूले निम्न उपायहरूलाई दिमागमा राख्नपर्छ:

बालबालिकालाई छायाँमा खेल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

बालबालिका घरबाहिर जाँदा उनीहरूले उपयुक्त कपडा (जस्तै, टोपी र चश्मा) लगाएका छन् भनी निश्चित गर्नुहोस्।

बालबालिकालाई सनस्क्रिन लोसन हलुकासँग लगाउन र शरीरका खुला भाग (जस्तै, अनुहार, घाँटी, काँध, ढाड, घुँडा र खुट्टाको माथि भाग) मा विशेष ध्यान दिन मद्दत गर्नुहोस्।