# Kaligtasan sa ilalim ng Araw
# Protektahan ang Iyong Sarili Laban sa UV Radiation

(Tagalog 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

Website ng Sentro para sa Proteksiyon ng Kalusugan
www.chp.gov.hk

Kaligtasan sa ilalim ng Araw
Protektahan ang Iyong Sarili
Laban sa UV Radiation

Revised in July 2018

## Ultraviolet Radiation at Kalusugan

- Naglalabas ang araw ng radiation na may iba't ibang wavelength, kasama ang liwanag na (UV), na hindi nakikita at hindi nadarama.
- Ang katamtamang pagkalantad sa araw ay tumutulong sa ating katawan na lumikha ng bitamina D, na importante sa pagpapanatili ng mga malulusog na buto.
- Ang labis na pagkalantad sa UV radiation ay maaaring magdulot ng makirot na pagkasunog dulot ng araw, pagkulubot at maagang pagtanda ng balat pati tumaas na peligro sa mga kanser sa balat at katarata.

## Indise sa UV

- Ginagamit ng Obserbatoryo ng Hong Kong Observatory ang Indise sa UV at ang mga katumbas na antas ng pagkalantad na binigyang kahulugan ng Pandaigdig na Organisasyon sa Kalusugan.
- Ang Indise sa UV ay isang panukat ng potensiyal na pinsala ng UV radiation sa balat ng tao.
- Kapag mas mataas ang indise sa UV, mas mataas ang potensiyal na pinsala sa balat. Sa Hong Kong, ang indise sa UV ay madalas na lumalampas sa 10 sa isang maaraw na araw sa tag-init.

| Indise sa UV | Antas ng Pagkalantad |
|---|---|
| 0-2 | Mababa |
| 3-5 | Katamtaman |
| 6-7 | Mataas |
| 8-10 | Napakataas |
| ≥11 | Sukdulan |

## Mga Hakbanging Nagpoprotekta laban sa UV Radiation

- Bawasan ang direktang pagkalantad ng balat at mata sa sikat ng araw.
- Iwasan ang pananatili sa labas ng bahay nang matagal sa mga araw na ang Indise sa UV ay mataas (6 o pataas).
- Kung ang pananatili sa araw ay hindi maiiwasan, gawin ang mga sumusunod na pag-iingat:

Tingnan ang mga pinakabagong Indise sa UV at ang forecast nito

Magsuot ng angkop na damit (hal. mga damit na may mahabang manggas at maluwag, isang malapad na sombrero at sunglass kontra sa UV)

Sumilong

Gumamit ng payong

Magpahid nang marami ng broad-spectrum sunscreen lotion na may SPF 15+. Maglagay muli nito kung mananatili ka sa araw sa loob ng mahigit na dalawang oras at pagkatapos lumangoy, magpawis, o magpunas gamit ang tuwalya

## Mga Tip ng Kaligtasan sa Araw para sa mga Bata

Ang mga bata ay nasa mas mataas na peligro ng pagkakaroon ng pagkasira dulot ng UV kaysa mga adulto, at kaya nangangailangan ng espesyal na proteksiyon. Upang masiyahan sa ilalim ng araw kasama ang mga bata, ang mga magulang / nag-aalaga ay dapat isipin ang mga sumusunod na tip:

Himukin ang mga bata na maglaro sa lilim.

Siguruhin na pagsuotin ang mga bata ng angkop na damit (hal. isang sombrero at sunglass) kapag lalabas sila ng bahay.

Tulungan ang mga bata na magpahid nang marami ng sunscreen lotion at magbigay ng partikular na pansin sa mga nakalantad na bahagi ng katawan (hal. mukha, leeg, mga balikat, likod, mga tuhod at pan-itaas na bahagi ng paa).