

سورج کی دھوپ تلے تحفظ اپنا تحفظ کریں الٹرا وائلیٹ تابکاری کے خلاف

(Urdu version)



الٹرا وائلیٹ تابکاری اور صحت

- سورج مختلف طول و عرض کی تابکاری کا اخراج کرتا ہے، بشمول الٹرا وائلیٹ (یووی) روشنی، جو نظر نہیں آتی اور اسے محسوس نہیں کیا جا سکتا ہے۔
- سورج کے نئیں ایک معتدل تکشف ہمارے جسم کو، وٹامن ڈی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے جو صحت مند ہڈیوں کو برقرار رکھنے کیلئے اہم ہے۔
- یووی کے نئیں بیجا تکشف تکلیف دہ دھوپ جلن، جھریوں اور جلد کی وقت سے قبل بوڑھا ہونے، اور موتیا ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔

UV اشاریہ

- ہانگ کانگ اوبزرویٹری یووی انڈیکس کو اپناتی ہے اور اس کے متعلقہ تکشف کی سطح کو جس کی وضاحت ورلڈ ٹریڈ آرگنائزیشن نے کی ہے۔
- یووی انڈیکس انسانی جلد پر یووی تابکاری کے ممکنہ نقصان کی پیمائش ہے۔
- یووی انڈیکس جتنا زیادہ ہو گا، ان کا جلد کو نقصان پہنچانے کا امکان اتنا زیادہ ہو گا۔ گرمیوں کے ایک دھوپ والے دن میں ہانگ کانگ یو آئی انڈیکس اکثر 10 سے متجاوز کر سکتا ہے۔

UV اشاریہ	نمائش کی سطح
0-2	کم
3-5	درمیانہ
6-7	بلند
8-10	بہت بلند
≥11	انتہائی

بچوں کیلئے سورج سے تحفظ کی تجاویز

بالغوں کی نسبت بچے کو یووی سے نقصان پہنچنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، اور اس وجہ سے خصوصی تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کے ساتھ دھوپ میں لطف اندوز ہونے کے لئے، والدین / نگہداشت کاروں کو مندرجہ ذیل تجاویز ذہن میں رکھنی چاہئیں:

بچوں کی حوصلہ افزائی کریں
سایہ میں کھیلنے کے لئے۔

یقینی بنائیں کہ جب بچے
باہر جاتے ہیں مناسب لباس
پہنے ہوتے ہیں (مثلاً
ٹوپی اور چشمے)۔

بچوں کو اچھی طرح سے سن اسکرین
لگانے میں مدد کریں اور دھوپ
پر منکشف جسمانی حصوں پر
خصوصی توجہ دیں (جیسا کہ چہرہ،
گردن، کندھے، کمر، گھٹنے اور
پاؤں کے اوپری حصے)۔

یووی تابکاری کے خلاف حفاظتی اقدامات

- سورج کی روشنی کے نئیں کم از کم جلد اور آنکھوں کے براہ راست تکشف کو کم از کم کریں۔
- جن دنوں الٹرا وائلیٹ زیادہ اور زیادہ (6 یا زیادہ) ہو، تو طویل وقت تک بیرون خانہ رہنے سے گریز کریں۔
- اگر دھوپ میں قیام کرنا ناگزیر ہو، تو ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں:



تازہ ترین یووی انڈیکس
اور اس کی پیشین گوئی
کی پڑتال کر لیں۔



موزوں کپڑے پہنیں (جیسا کہ لمبے بازو والے اور ڈھیلی فٹنگ
والے کپڑے، ایک وسیع کناروں والا ہیٹ اور یووی بلاکنگ
سن گلاسز)



ایک چھتری استعمال کریں سایہ تلاش کریں



SPF 15+ کا وسیع - سپیکٹرم سن
اسکرین لوشن اچھی طرح سے
لگائیں۔ اگر آپ براہ راست دھوپ میں
دو گھنٹے سے زائد وقت تک رہتے
ہیں اور تیراکی، پسینہ آنے، یا ٹاول
استعمال کرنے کے بعد اسے دوبارہ
لگائیں