

Tetap Aman di Bawah Sinar Matahari Waspada Radiasi Sinar Ultraviolet



Radiasi Ultraviolet dan Kesehatan

- Matahari memancarkan radiasi dengan beragam panjang gelombang, termasuk radiasi ultraviolet (UV), yang tak kasat mata dan tak dapat dirasakan.
- Paparan sinar matahari dalam jumlah sedang membantu tubuh kita memproduksi vitamin D, yang penting untuk menjaga kesehatan tulang.
- Paparan radiasi UV berlebih dapat menyebabkan kulit terbakar yang menyakitkan, keriput dan penuaan dini pada kulit, serta peningkatan risiko kanker kulit dan katarak.

Indeks dan Prakiraan UV

- Pengamat Hong Kong mengukur dan membuat prakiraan intensitas UV, mengadopsi skema dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk menghitung Indeks UV dan diklasifikasikan ke dalam tingkat paparan yang sesuai.
- Indeks UV merupakan ukuran potensi bahaya radiasi UV pada kulit manusia. Makin tinggi angkanya, makin besar potensi kerusakan pada kulit. Di Hong Kong, nilai indeks UV sering kali dapat melebihi 10 di hari yang cerah di musim panas.
- Indeks UV dan tingkat paparan yang sesuai ditetapkan oleh WHO ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Indeks UV	Tingkat Paparan
0-2	Rendah
3-5	Sedang
6-7	Tinggi
8-10	Sangat Tinggi
≥ 11	Ekstrim

Tips Aman dari Sinar Matahari untuk Anak-Anak

Anak-anak berisiko lebih tinggi terkena kerusakan akibat sinar UV dibandingkan orang dewasa, dan oleh karena itu memerlukan perlindungan khusus. Untuk menikmati sinar matahari bersama mereka, orang tua/pengasuh harus mempertimbangkan tips berikut ini:

- Ajak anak-anak untuk bermain di tempat teduh.
- Pastikan anak-anak berpakaian yang sesuai (misalnya topi dan kacamata hitam) saat mereka pergi ke luar rumah.
- Bantu anak-anak mengoleskan produk sunscreen secara rutin, dengan perhatian khusus pada bagian tubuh yang terbuka (misalnya wajah, leher, bahu, lengan, punggung, dan lutut, serta bagian telapak kaki).

Tindakan Perlindungan dari Radiasi UV

- Untuk mengurangi bahaya akibat radiasi sinar UV, sangat penting untuk meminimalisir paparan langsung pada kulit dan mata dari sinar matahari.
- Hindari beraktivitas di luar ruangan dalam waktu lama pada siang hari dengan nilai Indeks UV yang tinggi (6 atau lebih).
- Jika harus berada di luar ruangan untuk beraktivitas, lakukan tindakan pencegahan berikut ini:



Periksa pembacaan dan prakiraan Indeks UV terbaru. Nilai Indeks UV bisa saja tetap tinggi bahkan saat cuaca mendung.



Berteduh.



Pakailah produk sunscreen tahan air berspektrum luas dengan faktor perlindungan matahari (SPF) minimal 30 atau lebih tinggi saat beraktivitas di luar ruangan dan oleskan secara merata; oleskan kembali setiap dua jam jika Anda harus berada di luar ruangan dalam waktu lama, atau sehabis berenang, berkeringat, atau menanggalkan handuk.



Kenakan topi bertopi lebar yang menutupi bagian belakang leher Anda.



Kenakan pakaian berlengan panjang dan longgar.



Kenakan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV.



Gunakan payung.