

धूप में सुरक्षित रहें

अल्ट्रावायलेट किरणों से सावधान रहें



衛生署
Department of Health



衛生防護中心
Centre for Health Protection



香港天文台
HONG KONG OBSERVATORY



Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



धूप में सुरक्षित रहें
अल्ट्रावायलेट किरणों से सावधान रहें



अल्ट्रावायलेट किरणों और स्वास्थ्य

- सूर्य विभिन्न तरंगदैर्घ्य की किरणें उत्सर्जित करता है, जिनमें अल्ट्रावायलेट (UV) किरणें भी शामिल हैं, जो अदृश्य होती हैं और महसूस नहीं की जा सकती।
- मध्यम मात्रा में सूर्य के संपर्क में रहने से हमारे शरीर को विटामिन डी का उत्पादन करने में मदद मिलती है, जो हमारी हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए महत्वपूर्ण है।
- अधिक मात्रा में UV किरणों के संपर्क में आने से दर्दनाक सनबर्न, झुर्रियाँ और समय से पहले त्वचा में बुढ़ापा आ सकता है, साथ ही त्वचा के कैंसर और मोतियाबिंद का खतरा भी बढ़ जाता है।

UV सूचकांक और पूर्वानुमान

- हांगकांग वेधशाला UV तीव्रता को मापती और उसका पूर्वानुमान लगाती है, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा प्रदान की गई योजना के अनुसार UV सूचकांक की गणना की जाती है और उसे संवादी संपर्क स्तरों में वर्गीकृत किया जाता है।

- UV सूचकांक मानव त्वचा पर UV किरणों की संभावित हानि का एक माप है। संख्या जितनी अधिक होगी, त्वचा को नुकसान की संभावना उतनी ही अधिक होगी। हांगकांग में, गर्मियों में धूप वाले दिन UV सूचकांक का मूल्य अक्सर 10 से अधिक हो सकता है।

- WHO द्वारा परिभाषित UV सूचकांक और संबंधित जोखिम स्तर नीचे दी गई तालिका में दिखाए गए हैं:

UV सूचकांक	संपर्क स्तर
0-2	कम
3-5	मध्यम
6-7	अधिक
8-10	बहुत अधिक
≥ 11	अत्यधिक

बच्चों के लिए धूप से सुरक्षा सुझाव

बच्चों को वयस्कों की तुलना में UV किरणों का अधिक जोखिम होता है और इसलिए उन्हें विशेष सुरक्षा की आवश्यकता होती है। उनके साथ धूप का आनंद लेने के लिए, माता-पिता/देखभाल करने वालों को निम्नलिखित युक्तियों पर विचार करना चाहिए:

बच्चों को छाया में खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।

सुनिश्चित करें कि बच्चे बाहर जाते समय उचित कपड़े पहनें (जैसे टोपी और धूप का चश्मा)।



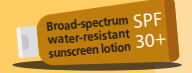
बच्चों को सनस्क्रीन उत्पादों को उदारतापूर्वक लगाने में मदद करें, उनके शरीर के खुले अंगों (जैसे उनके चेहरे, गर्दन, कंधे, हाथ, पीठ और घुटने, साथ ही उनके पैरों के ऊपरी हिस्से) पर विशेष ध्यान दें।

UV किरणों से बचाव के उपाय

- UV किरणों से होने वाली हानि को कम करने के लिए यह आवश्यक है कि त्वचा और आंखों को सीधे सूर्य के संपर्क में आने से बचाया जाए।
- उच्च UV सूचकांक मान (6 या उससे अधिक) वाले दिनों में लंबे समय तक बाहर रहने से बचें।
- यदि गतिविधियों के लिए बाहर रहना ज़रूरी है, तो निम्नलिखित सावधानियाँ बरतें:



नवीनतम UV सूचकांक रीडिंग और पूर्वानुमान की जाँच करें। बादल छाए रहने के दौरान भी UV सूचकांक का मान उच्च बना रह सकता है।



बाहरी गतिविधियाँ करते समय कम से कम 30 या उससे अधिक के सन प्रोटेक्शन फैक्टर (SPF) वाला व्यापक-स्पेक्ट्रम जल-प्रतिरोधी सनस्क्रीन उत्पाद चुनें और उदारतापूर्वक लगाएँ; यदि आपको लंबे समय तक बाहर रहना है, या तैराकी करने, पसीना आने या तौलिया से पोंछने के बाद, तो हर दो घंटे में दोबारा लगाएँ।



छाया में रहें।



चौड़े किनारे वाली टोपी पहनें जो आपकी गर्दन के पिछले हिस्से को ढँके।



UV सुरक्षा वाले धूप के चश्मे पहनें।



लंबी आस्तीन वाले और ढीले-ढाले कपड़े पहनें।



छाते का इस्तेमाल करें।