



衛生署  
Department of Health

衛生防護中心  
Centre for Health Protection



Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



धूप में सुरक्षित रहें  
अल्ट्रावायलेट किरणों से सावधान रहें

## अल्ट्रावायलेट किरणों और स्वास्थ्य

- सूर्य विभिन्न तरंगदैर्घ्य की किरणों उत्सर्जित करता है, जिनमें अल्ट्रावायलेट (UV) किरणें भी शामिल हैं, जो अदृश्य होती हैं और महसूस नहीं की जा सकतीं।
- 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, झुरियाँ और समय से पहले त्वचा में बुढ़ापा आ सकता है, साथ ही त्वचा के कैंसर और मोतियाबिंद का खतरा भी बढ़ जाता है।

## 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:

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 पौँछने के बाद, तो हर दो घंटे में दोबारा लगाएँ।

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

छाया में रहें।  
छाया में रहने के लिए प्रोत्साहित करें।

UV सुरक्षा वाले धूप के चश्मे पहनें।

छाया 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 उवित 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।

छाते का इस्तेमाल करें।

2025 में संशोधित