घाममा सुरक्षित रहनुहोस्
पराबैंगनी विकिरणबाट सावधान रहनुहोस्

衞生署
Department of Health

衞生防護中心
Centre for Health Protection

香港天文台
HONG KONG OBSERVATORY

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

घाममा सुरक्षित रहनुहोस्
पराबैंगनी विकिरणबाट सावधान रहनुहोस्

2025 मा संशोधित

पराबैंगनी विकिरण र स्वास्थ्य

- घामले विभिन्न तरंगदैर्ध्यको विकिरण उत्सर्जन गर्छ, जसमा पराबैंगनी (UV) विकिरण पनि समावेश छ, जुन अदृश्य हुन्छ र महसुस गर्न सकिँदैन।
- मध्यम मात्रामा घामको सम्पर्कले हाम्रो शरीरलाई भिटामिन D उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ, जुन हाम्रो हड्डीलाई स्वस्थ राख्नको लागि महत्त्वपूर्ण छ।
- पराबैंगनी (UV) विकिरणको अत्यधिक सम्पर्कले पीडादायी घामबाट डढ्ने, चाउरी पर्ने र छालामा समयपूर्व बुढ्यौली निम्त्याउन सक्छ, साथै छालाको क्यान्सर र मोतियाबिन्दुको जोखिम बढ्छ।

UV सूचकांक र पूर्वानुमान

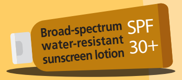
- हङकङ वेधशालाले UV तीव्रता मापन र पूर्वानुमान गर्दछ, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा प्रदान गरिएको योजना अपनाएर UV सूचकांक गणना गर्दछ र यसलाई सम्बन्धित सम्पर्क स्तर वर्गीकृत गर्दछ।
- UV सूचकांक भनेको मानव छालामा UV विकिरणको सम्भावित हानिको मापन हो। यो संख्या जति बढी हुन्छ, छालालाई क्षति हुने सम्भावना त्यति नै बढी हुन्छ। हङकङमा, गर्मीमा घाम लागेको दिनमा UV सूचकांक मान प्रायः 10 भन्दा बढी हुन सक्छ।
- WHO द्वारा परिभाषित UV सूचकांक र सम्बन्धित सम्पर्क स्तर तलको तालिकामा देखाइएको छ:

UV सूचकांक	सम्पर्कको स्तर
0-2	कम
3-5	मध्यम
6-7	उच्च
8-10	अति उच्च
≥11	अत्यधिक

UV विकिरण विरुद्ध सुरक्षात्मक उपायहरू

- पराबैंगनी (UV) विकिरणबाट हुने हानि कम गर्न, छाला र आँखाको प्रत्यक्ष घामको प्रकाशमा पर्न कम गर्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।
- उच्च UV सूचकांक मान (6 वा सोभन्दा माथि) भएका दिनहरूमा लामो समयसम्म बाहिर नबस्नुहोस्।
- यदि गतिविधिहरूको लागि बाहिर बस्न आवश्यक छ भने, निम्न सावधानीहरू अपनाउनुहोस्:

पछिल्लो UV सूचकांक पठन र पूर्वानुमान जाँच गर्नुहोस्। बादल लागेको समयमा पनि UV सूचकांक मान उच्च रहन सक्छ।



बाहिरी गतिविधिहरू गर्दा कम्तिमा ३० वा सोभन्दा बढी घाम सुरक्षा कारक (SPF) भएको फराकिलो स्पेक्ट्रम पानी प्रतिरोधी सनस्क्रिन उत्पादन छनौट गर्नुहोस् र उदारतापूर्वक लगाउनुहोस्; यदि तपाईंलाई लामो समयसम्म बाहिर बस्नु पर्छ भने, वा पौडी खेलेपछि, पसिना आएपछि वा तौलियाले पुछेपछि प्रत्येक दुई घण्टामा पुन: लगाउनुहोस्।

छाया वा शीतल ठाउँ खोज्नुहोस्।

तपाईंको घाँटीको पछाडिको भाग ढाक्ने चौडा धार भएको

UV छेक्ने सनग्लास लगाउनुहोस्।

लामो बाहुला भएको र खुकुलो लुगा लगाउनुहोस्।

छाताको प्रयोग गर्नुहोस्।

बालबालिकाका लागि घामबाट बच्ने सुरक्षा सुझावहरू

बालबालिकाहरू वयस्कहरूको तुलनामा UV क्षतिको उच्च जोखिममा हुन्छन्, त्यसैले उनीहरूलाई विशेष सुरक्षा चाहिन्छ। उनीहरूसँग घामको आनन्द लिन, आमाबाबु/हेरचाहकर्ताहरूले निम्न सुझावहरू विचार गर्नुपर्छ:

बालबालिकाहरूलाई शीतल ठाउँमा खेल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

बच्चाहरूले बाहिर निस्कँदा उपयुक्त लुगा (जस्तै टोपी र सनग्लास) लगाउने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको खुला शरीरका भागहरू (जस्तै अनुहार, घाँटी, काँध, हात, ढाड र घुँडा, साथै खुट्टाको माथिल्लो भाग) मा विशेष ध्यान दिँदै उदारतापूर्वक सनस्क्रिन उत्पादनहरू लगाउन मद्दत गर्नुहोस्।