

ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਣਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ



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



ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ
ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਣਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ

UV ਸੂਚਕਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਆਬਜ਼ਰਵੇਟਰੀ UV ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ UV ਸੂਚਕਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਪਰਕ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।

UV ਸੂਚਕਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ UV ਕਿਰਣਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਪ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ UV ਸੂਚਕਾਂ ਮੁੱਲ ਅਕਸਰ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

WHO ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ UV ਸੂਚਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਪਰਕ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

UV ਸੂਚਕਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਪੱਧਰ
0-2	ਘੱਟ
3-5	ਮੱਧਮ
6-7	ਉੱਚ
8-10	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
≥11	ਅੰਤ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ UV ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ/ਦੋਖਤਾਲੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ) ਪਹਿਨਣ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ, ਬਾਹਾਂ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ) 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ।

ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

- ਸੂਰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੰਗ-ਲੰਬਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ (UV) ਕਿਰਣਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।
- ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- UV ਕਿਰਣਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਤਵਾਰਾ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਢੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

UV ਕਿਰਣਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ

- UV ਕਿਰਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਉੱਚ UV ਸੂਚਕਾਂ ਮੁੱਲ (6 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇਕਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ:



ਨਵੀਨਤਮ UV ਸੂਚਕਾਂਕ ਰੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਬੱਦਲਵਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ UV ਸੂਚਕਾਂਕ ਮੁੱਲ ਉੱਚਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੂਰਜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ (SPF) ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ-ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰੋ; ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੌਰਾਕੀ ਕਰਨ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਾਂ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ।



ਛਾਂਅ ਭਾਲੋ।



ਇੱਕ ਚੌੜੀ ਕੰਢੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ ਹੈ।



UV ਕਿਰਣਾਂ ਰੋਧੀ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ।



ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।



ਛਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।