Manatiling Ligtas sa Sikat ng Araw
Mag-ingat sa Ultraviolet Radiation

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

Manatiling Ligtas sa Sikat ng Araw
Mag-ingat sa Ultraviolet Radiation

Binago noong 2025

Ang Ultraviolet Radiation at Kalusugan

- Ang araw ay naglalabas ng radiation na may iba't ibang haba ng daluyong, kabilang ang ultraviolet (UV) radiation, na hindi nakikita at hindi nararamdaman.
- Ang katamtamang dami ng pagbibilad sa araw ay tumutulong sa ating katawan na makagawa ng bitamina D, na mahalaga para mapanatiling malusog ang ating mga buto.
- Ang labis na pagbibilad sa UV radiation ay maaaring maging sanhi ng masakit na sunburn, kulubot at maagang pag-tanda ng balat, pati na rin ang isang mas mataas na panganib ng mga kanser sa balat at katarata.

Ang UV Index at Pagtataya

- Sinusukat at tinataya ng Hong Kong Observatory ang intensidad ng UV, na tinatanggap ang scheme na ibinigay ng World Health Organization (WHO) upang makalkula ang UV Index at maiuri ito sa kaukulang antas ng pagkakalantad.
- Ang UV Index ay isang sukatan ng potensyal na pinsala ng UV radiation sa balat ng tao. Ang mas mataas na bilang, mas malaki ang potensyal na pinsala sa balat. Sa Hong Kong, ang UV index ay kadalasang maaaring lumampas sa 10 sa isang maaraw na araw sa tag-init.
- Ang UV Index at ang kaukulang antas ng pagkakalantad na tinukoy ng WHO ay ipinapakita sa talahanayan sa ibaba:

UV Index	Antas ng Pagkakalantad
0-2	Mababa
3-5	Katamtaman
6-7	Mataas
8-10	Napakataas
≥11	Sobra

Mga Panukalang Proteksyon Laban sa UV Radiation

- Upang mabawasan ang pinsala na dulot ng UV radiation, napakahalaga na mabawasan ang direktang pagkakalantad ng balat at mata sa sikat ng araw.
- Iwasan ang pananatili sa labas ng matagal na panahon sa mga araw na may mataas na UV Index (6 o mas mataas).
- Kung kinakailangan na manatili sa labas para sa mga aktibidad, gawin ang mga sumusunod na pag-iingat:

Suriin ang pinakabagong pagbabasa at pagtataya ng UV Index. Ang UV Index ay maaaring manatiling mataas kahit na sa maulap na panahon.

Pumili ng isang malawak na spectrum na produktong sunscreen na water-resistant na may proteksyon sa araw (SPF) ng hindi bababa sa 30 o mas mataas kapag gumagawa ng mga panlabas na aktibidad at mag-apply nang madami; Mag-apply muli tuwing dalawang oras kung kailangan mong manatili sa labas para sa isang mahabang panahon, o pagkatapos ng paglangoy, pagpapawis o tuwalya.

Humanap ng lilim

Magsuot ng isang malawak na sumbrero na tumatakip sa likod ng iyong leeg.

Magsuot ng salaming may proteksyon sa UV.

Magsuot ng mahabang manggas at maluwag na damit.

Gumamit ng payong

Mga Tip sa Kaligtasan ng Araw para sa Mga Bata

Ang mga bata ay nasa mas mataas na panganib ng pinsala sa UV kaysa sa mga matatanda, at samakatuwid ay nangangailangan ng espesyal na proteksyon. Upang tamasahin ang sikat ng araw kasama nila, dapat isaalang-alang ng mga magulang / tagapag-alaga ang mga sumusunod na tip:

Hikayatin ang mga bata na maglaro sa lilim.

Siguraduhin na ang mga bata ay nagsusuot ng angkop na damit (hal. sumbrero at salaming pang-araw) kapag lumalabas sila.

Tulungan ang mga bata na mag-apply ng mga produkto ng sunscreen, na may espesyal na pansin sa kanilang mga nakalantad na bahagi ng katawan (hal. ang kanilang mga mukha, leeg, balikat, braso, likod at tuhod, pati na rin ang dorsum ng kanilang mga paa).