

อยู่อย่างปลอดภัยภายใต้แสงแดด ระวังรังสีอัลตราไวโอเล็ต



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



อยู่อย่างปลอดภัยภายใต้แสงแดด
ระวังรังสีอัลตราไวโอเล็ต

ดัชนีรังสีและการคาดการณ์

- Hong Kong Observatory ได้วัดค่าและคาดการณ์ความรุนแรงของรังสี โดยยึดถือตามโครงการที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ (WHO) จัดเตรียมเพื่อคำนวณดัชนีรังสีและจัดจำแนกให้อยู่ในระดับการสัมผัสที่สอดคล้องกัน
- ดัชนีรังสีเป็นการวัดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผิวของมนุษย์ ยังมีจำนวนมากเท่าใด โอกาสที่จะเกิดความเสียหายต่อผิวหนังก็ยิ่งมากเท่านั้น ในฮ่องกง ค่าดัชนีรังสีจะมีค่าเป็นตัวเลขเกิน 10 ในวันที่มีแสงแดดจ้าในช่วงฤดูร้อน
- ดัชนี UV และระดับการรับแสงที่เกี่ยวข้องที่กำหนดโดย องค์การอนามัยโลก จะแสดงในตารางด้านล่างดังต่อไปนี้

ดัชนี UV	ระดับการสัมผัส
0-2	ต่ำ
3-5	ปานกลาง
6-7	สูง
8-10	สูงมาก
≥ 11	สูงมากถึงขีดสุด

เคล็ดลับความปลอดภัยจากแสงแดดสำหรับเด็ก

เด็กมีความเสี่ยงต่ออันตรายของรังสีสูงกว่าผู้ใหญ่ จึงต้องมีการป้องกันเป็นพิเศษ เพื่อให้พวกเขาเพลิดเพลินกับแสงแดด พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรพิจารณาเคล็ดลับต่อไปนี้

ส่งเสริมให้เด็กๆ เล่นในที่ร่ม

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเด็กๆ ใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม (เช่น หมวกและแว่นกันแดด) เมื่อพวกเขาออกไปเล่นข้างนอก

รังสีอัลตราไวโอเล็ตและสุขภาพ

- ดวงอาทิตย์ปล่อยรังสีที่มีความยาวคลื่นต่างๆ รวมทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) ซึ่งมองไม่เห็นและไม่สามารถรับรู้โดยสัมผัสได้
- การได้รับแสงแดดในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายผลิตวิตามินดี ซึ่งสำคัญต่อการรักษาสุขภาพกระดูกของเรา
- การได้รับรังสีมากเกินไปอาจทำให้ผิวเกิดการเผาไหม้ แดงอย่างเจ็บแสบ เกิดริ้วรอยและแก่ก่อนวัยอันควร รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนังและต่อกระจก

มาตรการป้องกันรังสี UV

- เพื่อลดอันตรายที่เกิดจากรังสี UV สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการลดการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรงของผิวหนังและดวงตาให้น้อยที่สุด
- หลีกเลี่ยงการอยู่นอกบ้านเป็นเวลานานในวันที่มีค่าดัชนี UV สูง (6 หรือสูงกว่า)
- หากจำเป็นต้องอยู่ทำกิจกรรมข้างนอก ให้คำนึงถึงข้อควรระมัดระวังดังต่อไปนี้



ตรวจสอบการอ่านและพยากรณ์ดัชนี UV ล่าสุด ค่าดัชนีรังสีอาจยังคงอยู่ในระดับสูงแม้ในช่วงที่มีเมฆมาก



เลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่มีคุณสมบัติกันน้ำที่มีปัจจัยการป้องกันแสงแดด (SPF) อย่างน้อย 30 หรือสูงกว่าเมื่อทำกิจกรรมกลางแจ้งและทำให้ผิวสม่ำเสมอ ควรทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมงหากคุณต้องการอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน หรือหลังจากว่ายน้ำ เหงื่อออก หรือหลังจากออกกำลังกาย



หมั่นเข้าที่ร่ม



สวมหมวกปีกกว้างที่คลุมด้านหลังของคอของคุณอย่างมิดชิด



ใส่แว่นกันแดดที่ป้องกันรังสี UV



ใส่เสื้อผ้าแขนยาวและหลวม



ใช้ร่ม

ช่วยใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดอย่างทั่วถึงกับเด็กเหล่านี้ โดยให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย (เช่น หน้า คอ ไหล่ แขน หลัง และเข่า รวมทั้งส่วนหลังเท้า)

