

# سورج میں محفوظ رہیں الٹرائیٹ شعاعوں سے ہوشیار رہیں



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



سورج میں محفوظ رہیں  
الٹرائیٹ شعاعوں سے ہوشیار رہیں

## الٹرائیٹ (UV) انٹیکس اور پیشین گونی

بانگ کانگ آبزرویٹری UV شدت کی پیمائش اور اس کی پیش گونی کرتی ہے، اور اس مقصد کے لیے عالمی ادارہ صحت (WHO) کی فرایم کردہ اسکرم کو اپناتی ہے تاکہ UV انٹیکس کا حساب کتاب کیا جاسکے اور اس کے متعلق ایکسپووزر لیول (نمائش کی سطح) کے مطابق درج بندی کی جاسکے۔

انٹیکس انسانی جلد پر UV شعاعوں کے ممکنہ نقصان کا پیمانے ہے۔ انٹیکس نمبر جتنا زیادہ ہوتا ہے، جلد کو نقصان پیچنے کا خطرہ اتنا بی زیادہ ہوتا ہے۔ بانگ کانگ میں گرمیوں کی دھوپ والے دنوں میں UV انٹیکس کی قیمت اکثر 10 سے تجاوز کر جاتی ہے۔

UV انٹیکس اور WHO کی طرف سے معین کردہ متعلقہ نمائش کی سطح درج ذیل جدول میں دی گئی ہے:

UV انٹیکس	نمائش کی سطح
0-2	کم
3-5	متوسط
6-7	زیادہ
8-10	بہت زیادہ
$\geq 11$	انٹیکسی زیادہ

اس بات کو یقینی بنائیں کہ باہر جائے ہوئے،  
بچوں نے مناسب لباس (مثلاً کے طور پر  
ایک ٹوپی اور چشمے) زیب تن کیا ہوا۔

سایہ دار جگہ پر کھیلنے کے  
لیے بچوں کی حوصلہ افزائی  
کریں۔

## بچوں کے لیے سورج سے حفاظت کیلئے مشورہ

بالغ افراد کی نسبت بچے UV شعاعوں سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں، اس لیے انہیں خصوصی تحریکی ضرورت ہے۔ ان کے ساتھ دھوپ سے لطف انداز ہونے کے لیے والدین/نگہبان درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں:



بچوں کو فراخیلی کے ساتھ سن سکرین کا استعمال کرنے میں مدد دیں، اور جسم کے ان حصوں پر خصوصی توجہ دیں جو گھلے یا واضح نظر آتی ہیں (مثلاً کے طور پر ان کے چہرے، گردنیں، کندهے، بازو، کمر، گھٹے اور اس کے ساتھ ساتھ پاؤں کے بالائی حصے)۔



ایک چوڑے گھپرے والی ٹوپی  
پہنیں جو آپ کی گردن کے  
بچھے حصہ کو ڈھانپتی ہو۔



UV کو روکنے والے  
چشمون کا استعمال کریں۔



لبی آستن والا اور  
ڈھیلہ ڈھالا لباس پہنیں۔



باہر کی سرگرمیاں انعام دینے کے لیے ایسی سن اسکرین کا انتخاب کریں جو پانی کے خلاف مزاحم ہو اور وسیع دائیہ کار رکھتی ہو، اور جس کا سن پروٹیکشن فیکٹر (SPF) کم از کم 30 یا اس سے زیادہ ہے۔



تازہ ترین UV انٹیکس ریٹنگ اور پیشین گونی کا جائزہ لین۔ ابر الود موسم میں بھی UV انٹیکس کی قیمت بند رہ سکتے ہے۔

## الٹرائیٹ شعاعیں اور صحت

سورج مختلف طول موج (ویولینکٹہ) کی شعاعیں خارج کرتا ہے، جن میں بالائے بنفشی (UV) شعاعیں بھی شامل ہیں، جو نظر نہیں اتنی اور محسوس نہیں کی جا سکتیں۔ سورج کی معتدل مقدار میں روشنی بمارے جسم کو وٹامن D پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے، جو بماری بیٹھیوں کو صحت مذکورہ کے لیے ضروری ہے۔

بالائے بنفشی (UV) شعاعوں کا زیادہ وقت کے لیے سامنا کرنا دھوپ سے جہلسنے، خپریوں، چل کے قبل از وقت بوڑھے ہونے، اور جلد کے سرطان (کینسر) اور موٹیا جیسے مسائل کے خطرات کو بڑھا سکتا ہے۔

UV شعاعوں سے پہنچنے والے نقصان کو کم کرنے کے لیے جلد اور آنکھوں کو براہ راست سورج کی روشنی سے بچانا بے حد ضروری ہے۔

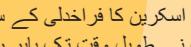
جن دنوں میں UV انٹیکس کی قیمت (6 یا اس سے زیادہ) ہو، ان دنوں میں طویل وقت تک باہر رہنے سے گریز کریں۔

اگر مختلف سرگرمیوں کے لیے باہر رہنا ضروری ہو تو درج ذیل احتیاطی تدبیر اختیار کریں:



باہر کی سرگرمیاں انعام دینے کے لیے ایسی سن اسکرین کا انتخاب کریں جو پانی کے خلاف مزاحم ہو اور وسیع دائیہ کار رکھتی ہو، اور جس کا سن پروٹیکشن فیکٹر (SPF) کم از کم 30 یا اس سے زیادہ ہے۔

اگر آپ نے طویل وقت تک باہر رہنا ہو یا تیراکی کرنی ہو، پہنیں پونچھنا ہو یا پھر تولیہ استعمال کرنا ہو، تو بر دو گھنٹے بعد سن سکرین دوبارہ استعمال کریں۔



ایک چوڑے گھپرے والی ٹوپی  
پہنیں جو آپ کی گردن کے  
بچھے حصہ کو ڈھانپتی ہو۔



UV کو روکنے والے  
چشمون کا استعمال کریں۔



لبی آستن والا اور  
ڈھیلہ ڈھالا لباس پہنیں۔



چہتری کا استعمال  
کریں۔