

# سورج میں محفوظ رہیں

## الٹراوائٹ شعاعوں سے ہوشیار رہیں



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](http://www.chp.gov.hk)



سورج میں محفوظ رہیں  
الٹراوائٹ شعاعوں سے ہوشیار رہیں

## الٹراوائٹ شعاعیں اور صحت

- سورج مختلف طول موج (ویولینگتھ) کی شعاعیں خارج کرتا ہے، جن میں بالائے بنفشی (UV) شعاعیں بھی شامل ہیں، جو نظر نہیں آتیں اور محسوس نہیں کی جا سکتیں۔
- سورج کی معتدل مقدار میں روشنی ہمارے جسم کو وٹامن D پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے، جو ہماری ہڈیوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہے۔
- بالائے بنفشی (UV) شعاعوں کا زیادہ وقت کے لیے سامنا کرنا دھوپ سے جھلسنے، جھریوں، جلد کے قبل از وقت بوڑھے ہونے، اور جلد کے سرطان (کینسر) اور موتیا جیسے مسائل کے خطرات کو بڑھا سکتا ہے۔

## الٹراوائٹ (UV) انڈیکس اور پیشین گوئی

- ہانگ کانگ آبزرویٹری UV شدت کی پیمائش اور اس کی پیش گوئی کرتی ہے، اور اس مقصد کے لیے عالمی ادارہ صحت (WHO) کی فراہم کردہ اسکیم کو اپناتی ہے تاکہ UV انڈیکس کا حساب کتاب کیا جاسکے اور اس کے متعلقہ ایکسپوژر لیول (نمائش کی سطح) کے مطابق درجہ بندی کی جاسکے۔
- انڈیکس انسانی جلد پر UV شعاعوں کے ممکنہ نقصان کا پیمانہ ہے۔ انڈیکس نمبر جتنا زیادہ ہوتا ہے، جلد کو نقصان پہنچنے کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔ ہانگ کانگ میں گرمیوں کی دھوپ والے دنوں میں UV انڈیکس کی قیمت اکثر 10 سے تجاوز کر جاتی ہے۔
- UV انڈیکس اور WHO کی طرف سے متعین کردہ متعلقہ نمائش کی سطح درج ذیل جدول میں دی گئی ہے:

UV انڈیکس	نمائش کی سطح
0-2	کم
3-5	متوسط
6-7	زیادہ
8-10	بہت زیادہ
≥ 11	انتہائی زیادہ

## بچوں کے لیے سورج سے حفاظت کے لیے مشورے

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

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

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

## بالائے بنفشی (UV) شعاعوں کے خلاف حفاظتی اقدامات

- 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 انڈیکس 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 تدابیر اختیار کریں:



تازہ ترین UV انڈیکس ریڈنگ اور پیشین گوئی کا جائزہ لیں۔  
ابر الود موسم میں بھی UV انڈیکس کی قیمت بلند رہ سکتی ہے۔

باہر کی سرگرمیاں انجام دینے کے لیے ایسی سن اسکرین کا انتخاب کریں جو پانی کے خلاف مزاحم ہو اور وسیع دائرہ کار رکھتی ہو، اور جس کا سن پروٹیکشن فیکٹر (SPF) کم از کم 30 یا اس سے زیادہ ہو۔ سن اسکرین کا فراخدلی کے ساتھ استعمال کریں، اور اگر آپ نے طویل وقت تک باہر رہنا ہو یا تیراکی کرنی ہو، پسینہ پونچھنا ہو یا پھر تولیہ استعمال کرنا ہو، تو ہر دو گھنٹے بعد سن اسکرین دوبارہ استعمال کریں۔



سایہ تلاش کریں۔



ایک چوڑے گھیرے والی ٹوپی پہنیں جو آپ کی گردن کے پچھلے حصہ کو ڈھانپتی ہو۔



UV کو روکنے والے چشموں کا استعمال کریں۔



لمبی آستین والا اور ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں۔



چھتری کا استعمال کریں۔

بچوں کو فراخدلی کے ساتھ سن اسکرین کا استعمال کرنے میں مدد دیں، اور جسم کے ان حصوں پر خصوصی توجہ دیں جو گھلے یا واضح نظر آتے ہیں (مثال کے طور پر ان کے چہرے، گردنیں، کندھے، بازو، کمر، گھٹنے اور اس کے ساتھ ساتھ پاؤں کے بالائی حصے)۔

