

# Paano Mapoprotektahan ang Inyong Sarili at ang Inyong Pamilya Mula sa Araw

Ang pagkahantad sa ultraviolet (UV) light ay maaaring makasama sa inyong balat. Sa katunayan, karamihan sa mga kanser sa balat ay dulot ng labis na pagkahantad sa UV light. Ang araw ang pangunahing pinagmumulan ng UV light. Ngunit ang nakasasamang UV light ay maaari ring magmula sa mga tanning bed at sun lamp. May mga bagay na maaari ninyong gawin upang makatulong sa pagkahantad sa UV light – para sa inyong sarili at sa inyong anak.

Kailangan ng mga bata ng espesyal na atensyon para mapatili silang napoprotektahan mula sa araw. Karaniwang ginugugol nila ang mas maraming oras sa labas at mas madali silang naiinitan. Ang mga sanggol na wala pang 6 na buwan ay dapat ilayo sa direktang sinag ng araw. Dapat din silang pagsuotin ng mga sumbrero at pumuprotektang damit. Ang sunscreen na ginagamit sa mga sanggol ay dapat lamang ipahid sa maliliit na bahagi ng nahantad na balat.



## Gamitin ang sunscreen at ipahid ito sa tamang paraan

Ang sunscreen ay maaaring makatulong sa pagprotekta sa inyong balat mula sa sinag na UV ng araw. Gamitin ang mga produktong may proteksyong broad-spectrum (laban sa parehong sinag na UVA at UVB). At piliin ang sunscreen na may sun protection factor (SPF) na 30 o mas mataas pa.

Siguraduhing tinitingnan ang petsa ng ekspirasyon. Ang sunscreen ay kadalasang mabuti ng 2 hanggang 3 taon. At huwag kalimutang protektahan ang inyong mga labi sa pamamagitan ng paggamit ng lip balm na may sunscreen.

Kailangang ipahid ang sunscreen nang hindi bababa sa kada 2 oras, ngunit tingnan muna ang label para makasiguro. Maaaring mawala ang sunscreen kapag kayo ay pinawisan o lumangoy at pinunasan ito ng tuwalya. Kaya, maaaring kailanganing muling ipahid nang mas madalas ang sunscreen, kahit na ito ay hindi tinatablan ng tubig.

**Tip:** Gumamit ng hindi bababa sa 1 onsang sunscreen (humigit-kumulang isang basong shot o sapat na para mapunan ang palad ng inyong kamay) para mapahiran ang inyong mga braso, binti, leeg, at mukha. Mahalagang tandaan na ang sunscreen ay isa lamang pansala. Hindi nito hinaharangan ang lahat ng sinag ng UV. Gamitin ito, ngunit gawin din ang ibang mga hakbang para maprotektahan ang inyong sarili.



## Manatili sa lilim

Ang pananatili sa lilim ang isa sa pinakamahuhusay na paraan upang makatulong sa pag-iwas sa pagkahantad sa UV. Subukang manatiling nakalayo sa direktang sinag ng araw sa pagitan ng 10 a.m. at 4 p.m. kapag pinakamatindi ang UV light.

**Tip:** Suriin ang anino para makita kung gaano katindi ang sinag ng araw. Kung mas maikli ang anino kaysa sa inyo, pinakamatindi ang sikat ng araw. Siguraduhing pinoprotektahan ang inyong sarili.



## Magsuot ng mga damit na natatakpan ang inyong balat

Ang mga pang-itaas na may mahabang manggas, mahabang pantalon, o mahabang palda ay natatakpan ang karamihan sa balat at pinakapumuprotekta. May ilang damit na ginawang may proteksyon sa UV.



## Gumamit ng malapad na sumbrero

Siguraduhing pinoprotektahan ng inyong sumbrero ang inyong mga mata, noo, ilong, anit, at mga tainga. Pinakamainam ang sumbrerong may lapad na 2 o 3 pulgada.



## Magsuot ng salaming pang-araw na hinaharangan ang parehong sinag ng UVA at UVB

Pinakamahusay na pumuprotekta ang may malaking frame at bumabalot na salaming pang-araw. Kailangan ng mga bata ang maliliit na bersyon ng pumuprotektang salamin pang-araw na para sa nasa hustong gulang - huwag gumamit ng laruang salaming pang-araw.



## Iwasan ang mga tanning bed at sun lamp

Ang mga tanning device ay maaaring magdulot ng pangmatagalang pinsala sa balat at madagdagan ang inyong panganib sa kanser sa balat.

Kahit kapag gumagamit ng sunscreen, dapat ninyong limitahan ang haba ng oras na inyong ginugugol sa init ng araw. Hindi hinaharangan ng sunscreen ang lahat ng sinag ng UV.

Para sa higit pang impormasyon, pumunta sa [cancer.org/sunsafety](https://cancer.org/sunsafety) o tumawag sa aming 24/7 helpline sa **1-800-227-2345**.

