

Sun Safety Tips

The most common cause of skin cancer is sun damage. Ultraviolet rays from the sun cause tanning and burning. Tanned skin is damaged skin, which can lead to dryness, wrinkles, brown spots and skin cancer. **This damage cannot be repaired.**

How to Protect Your Skin from Sun Damage

- Stay out of the sun between 10 AM and 4 PM when the sun's rays are the strongest. Sand, water and the concrete around pools reflect most of the sun's harmful rays into shaded places.
- Apply a sunscreen before going outdoors even in the winter. The sunlight coming through car windows can damage your skin.
- Wear tightly woven clothing such as long-sleeved shirts and pants. If you can see light when holding fabric up to the light, the sun can get in. A wet t-shirt lets in almost as much sunlight as bare skin.
- Wear a tightly woven hat with a brim and sunglasses.
- Do not use tanning beds. The ultraviolet light causes premature aging and increases the risk of skin cancer.
- Certain medicines increase sensitivity to the sun. Avoid being in the sun when taking these medicines.

Поради з безпечного перебування на сонці

Найбільш частою причиною виникнення рака шкіри є ушкодження, спричинені сонячними променями. Ультрафіолетові сонячні промені викликають засмагу й опіки. Засмагла шкіра – це ушкоджена шкіра, що може спричинити сухість, зморшки, коричневі плями і рак шкіри. **Це ушкодження неможливо виправити.**

Як захистити Вашу шкіру від ушкоджень, спричинених сонячними променями

- Не перебувайте на відкритому сонці між 10 та 16 годинами, коли сонячні промені є найдужчими. Пісок, вода і бетон навколо басейнів відбивають більшу частину шкідливих сонячних променів у затінені місця.
- Застосовуйте сонцезахисні засоби перед виходом на вулицю навіть у зимовий час. Сонячне світло, що проходить через вікна автомобіля, може ушкодити Вашу шкіру.
- Носіть одяг із щільної тканини, таку як сорочки з довгими рукавами і брюки. Якщо Ви можете побачити світло, коли дивитесь на джерело світла через тканину, це значить, що сонячні промені також пройдуть через неї. Через вологу сорочку з короткими рукавами проходить майже стільки ж сонячного світла, скільки і на непокриту шкіру.
- Надягайте капелюх з крисами з щільної тканини і сонячні окуляри.
- Не користуйтеся соляріями. Ультрафіолетові промені можуть спричинити передчасне старіння і збільшують ризик виникнення рака шкіри.
- Деякі ліки підвищують чутливість до сонячних променів. Уникайте перебування на сонці, коли Ви приймаєте ці ліки.

How to Choose a Sunscreen

- Choose a sunscreen with a SPF factor of 15 or higher that also blocks the full spectrum of UVA light. SPF ratings tell you how well the sunscreen shields against UVA rays that burn and damage the skin.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen may be less effective.
- Oil-free products are best for you if you get acne breakouts.
- If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free formula.
- Cosmetics, moisturizer or make-up foundations with UV protection need a full teaspoon of the product on your face to provide good protection.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. Use a sunscreen made for babies but limit the time in the sun.



Як вибрати сонцезахисні засоби

- Використовуйте сонцезахисні засоби з коефіцієнтом захисту від сонячних променів від 15 і вище, що також блокують повний спектр ультрафіолетового світла. Коефіцієнти захисту від сонячних променів підкажуть Вам, наскільки добре сонцезахисний засіб захищає від ультрафіолетових променів, що спричиняють опіки й ушкодження шкіри.
- Уникайте засобів, що поєднують захист від ультрафіолету і від комах в одній упаковці. У цьому випадку захист від сонячних променів може бути менш ефективним.
- Якщо у Вас вугри, то Вам найкраще підйдуть засоби, що не містять олії.
- Якщо сонцезахисний засіб викликає у Вас пекучий біль, сверблячку або сип, використовуйте засіб, що не має запаху.
- Для того щоб косметика, зволожуючі засоби або макіяж, що мають захист від ультрафіолетових променів, забезпечили належний захист, необхідно нанести на обличчя повну чайну ложку продукту.
- Не виносьте на сонце дітей молодше 6 місяців. Використовуйте сонцезахисні засоби, призначені для дітей, але обмежте час їхнього перебування на сонці.



How to Use Sunscreen

- Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside.
- Use enough sunscreen to cover your body well. Do not forget to apply sunscreen to the nose, neck, tops of feet, rims of ears and the lips.
- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even if the label says the sunscreen is water-resistant, sweat-proof or all day protection. Put on more sunscreen when it is windy, after being in the water or after working up a sweat.
- Do not use expired sunscreen.

Check Your Skin

- Check your skin monthly for skin changes. Tell your doctor about new or unusual bumps, spots, blisters or changes in a mole.
- Have your skin checked by a doctor every 3 years before age 40 and yearly after that. People at high risk for skin cancer may need to see their doctor more often.

Як використовувати сонцезахисні засоби

- Нанесіть сонцезахисний засіб принаймні за 20 хвилин до виходу на вулицю.
- Використовуйте таку кількість сонцезахисного засобу, яка є достатньою для покриття Вашого тіла. Не забувайте наносити сонцезахисний засіб на ніс, шию, верхні частини ступень, краї вух і губи.
- При перебуванні на вулиці повторно наносіть сонцезахисний засіб кожні дві години, навіть якщо на етикетці написано, що засіб є стійким від впливу води, поту або призначений для захисту на цілий день. При вітряній погоді, або після перебування у воді і після роботи, при якій у Вас виділився піт, наносіть більше сонцезахисного засобу.
- Не використовуйте прострочений сонцезахисний засіб.

Перевіряйте свою шкіру.

- Щомісяця перевіряйте свою шкіру на предмет появи змін на шкірі. Повідомте свого лікаря про появу нових незвичайних опуклостей, плям, пухирів або змін у родимих плямах.
- Перевіряйте свою шкіру у лікаря кожні три роки до досягнення 40 років і щорічно після досягнення цього віку. Для людей з високим ризиком виникнення рака шкіри може знадобитися більш часте відвідування лікаря.

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.