

Sun Safety Tips

Stay safe in the sun to lower your risk of skin cancer. If you do not protect your skin, the sun can harm your skin over time. Sunlight is a natural source of ultraviolet (UV) rays. Exposure to UV rays can come from natural sunlight or man-made sources such as tanning beds or tanning lamps. The sun's UV rays can be harmful and damage your skin leading to:

- Wrinkled skin
- Sagging skin
- Dry skin
- Color changes on the skin
- Skin cancer

The main risk for developing skin cancer is too much sun exposure on unprotected skin. UV rays that damage skin the most are UVA and UVB rays, which cause tanning and burning of the skin.

Things to Remember about Sun Exposure

- The sunlight coming through your car window can damage your skin.
- You can sunburn on a cloudy day. The sun's rays can pass through clouds on an overcast day.
- Snow, ice, sand, water and concrete around pools can reflect the sun's rays and increase your chance of sunburn.
- Everyone is at risk for skin damage and should protect their skin. People of all skin colors can get skin cancer.

إرشادات للوقاية من أشعة الشمس

احم نفسك من أشعة الشمس لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان الجلد. إذا لم تقم بحماية جلدك، فيمكن أن يتضرر من الشمس مع مرور الوقت، فضوء الشمس هو مصدر طبيعي للأشعة فوق البنفسجية. كما يمكن أن يأتي التعرض للأشعة فوق البنفسجية من ضوء الشمس الطبيعي أو من مصادر أخرى من صنع الإنسان مثل أسرة أو مصابيح الصبغ بالسمرة. ويمكن أن تكون الأشعة فوق البنفسجية التي تأتي من الشمس مُضِرَّةً بجلدك وتتسبب في تلفه مما يؤدي إلى:

- تجعد الجلد
- ترهل الجلد
- جفاف الجلد
- تغيير لون الجلد
- سرطان الجلد

ويتمثل الخطر الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد في تعرض الجلد غير المحمي لأشعة الشمس أكثر من اللازم. والأشعة فوق البنفسجية التي تُتلف الجلد بشكل بالغ هي الأشعة فوق البنفسجية أ والأشعة فوق البنفسجية ب التي تصبغ الجلد بالسمرة وتحرقه.

أشياء ينبغي تذكرها حول التعرض لأشعة الشمس

- يمكن لضوء الشمس الذي يتخلل من نافذة سيارتك أن يُضرر جلدك.
- يمكن أن يحترق جلدك في يوم غائم. إذ يمكن أن تتخلل أشعة الشمس عبر الغيوم في يوم ملبد بالغيوم.
- يمكن للثلوج والجليد والرمال والماء والخرسانة حول البرك أن تعكس أشعة الشمس وتزيد من فرصة حرق جلدك بأشعة الشمس.
- أي شخص معرض لأن يتضرر جلده من أشعة الشمس وينبغي عليه أن يحميه. فسرطان الجلد يمكن أن يصيب الأشخاص على اختلاف ألوان بشرتهم.

How do I protect myself from skin damage?

- Apply a sunscreen before going outdoors.
 - ▶ Use caution with spray sunscreens. Avoid getting it into the eyes, nose or mouth. Do not breathe in the spray. Spray the sunscreen into your hands and then apply it to your face, ears, and neck.
- Try to stay out of the sun between 10:00 AM and 4:00 PM when the sun's rays are the strongest.
- Wear protective, tightly woven clothing such as a long-sleeved shirt and pants. If you are sensitive to the sun, consider buying sun-protective lightweight clothing. Use an umbrella for shade.
- Wear a tightly woven hat with a round brim. The brim of the hat should be at least 4 inches wide.
- Protect your eyes from sunlight with sunglasses, even when walking short distances.
- Do not use tanning beds and tanning salons. Their UV light causes early aging and increases your risk of skin cancer.

How do I choose a sunscreen?

- Choose a product that says "broad spectrum" coverage with a Sun Protection Factor (SPF) of 30 or higher. SPF ratings tell you how well the sunscreen blocks the sun's harmful UV rays.

كيف يمكنني حماية جلدي من الضرر؟

- ضع واقياً من أشعة الشمس قبل الخروج.
- توخ الحذر مع المنتجات الرشاشة الواقية من أشعة الشمس. وتجنب وصول الرذاذ إلى العين أو الأنف أو الفم. وتجنب استنشاق الرذاذ. رش واقى أشعة الشمس على يديك ثم ضعه على وجهك وأذنك ورقبتك.
- حاول الابتعاد عن أشعة الشمس في الفترة ما بين 10:00 صباحاً وحتى 4:00 مساءً عندما تكون أشعة الشمس في أوجها.
- احرص على ارتداء ملابس واقية منسوجة بشكل جيد مثل التي شيرتات ذات الأكمام الطويلة والسر اويل. إذا كنت تعاني من حساسية لأشعة الشمس، ففكر في شراء ملابس خفيفة واقية من الشمس. استخدم مظلة لحجب أشعة الشمس.
- احرص على ارتداء قبعة منسوجة بشكل جيد ذات حافة مستديرة. ينبغي أن يكون قطر حافة القبعة 4 بوصات على الأقل.
- احرص على حماية عينيك من ضوء الشمس باستخدام نظارة شمسية حتى عند المشي لمسافات قصيرة.
- تجنب استخدام أسرة التسمير ومراكز التجميل العاملة في هذا المجال. لأن ضوء الأشعة فوق البنفسجية الصادر منها يسبب الشيخوخة المبكرة ويزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

كيف أختار واقى الشمس؟

- اختر منتجاً تقول التعليمات الخاصة به إنه يوفر تغطية "ممتدة المفعول" مع عامل وقاية من الشمس (SPF) 30 أو أعلى. تخبرك تصنيفات عامل الوقاية من الشمس بمدى جودة حجب الواقى للأشعة فوق البنفسجية الضارة.

- Products that are not broad spectrum or that are broad spectrum but have SPF values less than 15 will have a “Skin Cancer/Skin Aging Alert” on the label. These products will prevent sunburn but not skin cancer or early aging of skin. They are not recommended to protect your skin.
- If you are at risk for acne, use oil-free products. If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free product that lists titanium dioxide or zinc oxide as an active ingredient.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen effect may be reduced.
- Use make-up with UV protection plus moisturizer on your face. You should apply a full teaspoon on your face to provide enough protection from the sun.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. At 6 months, use a product made for babies. Limit sun exposure for babies.
- Certain medicines or types of make-up may increase your sensitivity to sun.

How do I use sunscreen?

- Apply sunscreen at least 30 minutes before going outdoors. It may be helpful to apply sunscreen in front of a mirror to make sure your skin is fully covered.
- It takes at least an ounce of sunscreen, or enough to fill the palm of your hand, to cover all exposed parts of your body. Adjust the amount of sunscreen you use based on your body size.
- Remember to put sunscreen on your nose, entire neck, top of your feet, top of your ears, and your lips. Wax-based sunscreen sticks are less messy and last longer on these areas.

- المنتجات غير ممتدة المفعول أو الممتدة المفعول ولكن قيم عامل الوقاية من الشمس بها أقل من 15 سوف يكون مكتوباً على ملصقها "تحذير من سرطان الجلد/شيخوخة الجلد". هذه المنتجات سوف تحوّل دون احتراق الجلد من أشعة الشمس ولكنها لن تحميه من الإصابة بسرطان الجلد أو الشيخوخة المبكرة. ولا يوصى بتلك المنتجات لحماية جلدك.
- إذا كنت عرضة لخطر ظهور حب الشباب، فاستخدم منتجات خالية من الزيوت. إذا كان واقى الشمس يسبب وخز أو حكة أو طفحا جلديا، فجرب منتجاً خالياً من المواد العطرية يحتوي ضمن مكوناته النشطة على ثاني أكسيد التيتانيوم أو أكسيد الزنك.
- تجنب استخدام المنتجات التي تجمع بين الحماية من الأشعة فوق البنفسجية والحشرات في عبوة واحدة. لأن تأثير الواقي الشمسي يمكن أن يكون أقل.
- استخدم مستحضرات تجميل تحمي من الأشعة فوق البنفسجية ومزودة بخاصية ترطيب الوجه. وينبغي وضع كميته بمقدار ملعقة صغيرة كاملة على وجهك لتوفير حماية كافية من أشعة الشمس.
- أبعد الأطفال الرضع دون سن 6 أشهر عن الشمس. وعندما يبلغون ستة أشهر، استخدم منتجاً مخصصاً للأطفال. واحرص على الحد من تعريض الأطفال لأشعة الشمس.
- قد تزيد بعض الأدوية أو أنواع معينة من مستحضرات التجميل من حساسيتك لأشعة الشمس.

كيف استخدم الواقي من أشعة الشمس؟

- ضع الواقي من أشعة الشمس قبل 30 دقيقة على الأقل من الخروج. وقد يكون وضعه أمام مرآة أمراً مفيداً لتتأكد من أن جلدك مغطى بالكامل.
- يتطلب الأمر مقدار أونصة على الأقل من الواقي من أشعة الشمس أو ما يكفي لملء راحة يدك لتغطية جميع أجزاء الجسم المعرضة لأشعة الشمس. ويمكن تعديل كمية الواقي من أشعة الشمس بناءً على حجم الجسم.
- تذكر وضع الواقي من أشعة الشمس على أنفك وعلى رقبتك بكاملها وعلى أعلى قدميك وأعلى أذنيك وعلى شفطيك. عبوات واقى الشمس التي تعتمد على الشمع تكون أقل إزعاجاً وأكثر دواماً على هذه المناطق.

- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even on cloudy days. No matter what the label says, you need to put on more sunscreen when it is windy, after being in the water, or after working up a sweat.
- Keep sunscreen nearby, in places such as:
 - ▶ Purse
 - ▶ Backpack
 - ▶ Car glove compartment
 - ▶ Boat
 - ▶ Golf bag
 - ▶ Patio / deck
- Check the expiration date on sunscreen. Throw away expired sunscreen.

Check Your Skin

- Look at your skin every month. Ask for the handout “Melanoma and Skin Exam”. Tell your doctor about any new or unusual bumps, spots or changes in a mole.
- Have your skin checked by your doctor each year at your regular health visit. People at high risk for skin cancer may need to have their skin checked more often.

Use a sunscreen regularly to help prevent skin cancer.

Remember to use SPF 30 or greater.

Burn patients should use SPF 40 or greater.

- قم بوضع واقي الشمس مرة أخرى كل ساعتين عندما تكون في الخارج حتى في الأيام المليدة بالغيوم. بغض النظر عن المكتوب على الملصق، تحتاج إلى وضع المزيد من الواقي من أشعة الشمس في حالات الرياح أو بعد الخروج من الماء أو بعد أداء عمل مجهد.
- أبق الواقي من أشعة الشمس قريباً منك، في أماكن مثل:
 - ◀ حقيبة اليد
 - ◀ حقيبة ظهر
 - ◀ فناء/سطح مركب
 - ◀ زورق
 - ◀ حقيبة الجولف
 - ◀ فناء/سطح مركب
- تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على الواقي من أشعة الشمس. تجنب استخدام المنتجات الواقية من أشعة الشمس منتهية الصلاحية.

افحص جلدك

- تفحص جلدك كل شهر. اسأل عن النشرة التي توزع مجاناً Melanoma and Skin Exam (فحص الورم الميلانيني والجلد). أخبر طبيبك عن ظهور أي نتوءات جديدة أو غير طبيعية أو بقع أو تغيرات في الشامات.
- اطلب من طبيبك فحص جلدك كل سنة في زيارتك الصحية المنتظمة. قد يحتاج الأشخاص المعرضون بدرجة عالية للإصابة بسرطان الجلد إلى فحص جلدهم بصورة أكثر تكراراً.

استخدم واقياً من أشعة الشمس بطريقة منتظمة للوقاية من الإصابة بسرطان الجلد. تذكر استخدام منتج يبلغ عامل الوقاية من الشمس به (SPF) 30 أو أعلى. المرضى المصابون بحروق ينبغي أن يستخدموا منتجاً يبلغ عامل الوقاية من الشمس به (SPF) 40 أو أعلى.