

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.

Conseils pour se protéger du soleil

Soyez prudent(e) au soleil pour réduire votre risque de cancer de la peau. Si vous ne protégez pas votre peau, le soleil peut l'abîmer au fil du temps. La lumière du soleil est une source naturelle de rayons ultraviolets (UV). L'exposition aux rayons UV peut provenir de la lumière naturelle du soleil ou de sources créées par l'homme, telles que les cabines de bronzage ou les lampes de bronzage. Les rayons UV du soleil peuvent être nocifs et abîmer votre peau, ce qui peut provoquer :

- une peau ridée
- une peau flasque
- une peau sèche
- des changements de couleur de la peau
- le cancer de la peau

Le principal risque de développer un cancer de la peau est l'exposition excessive au soleil d'une peau non protégée. Les rayons UV qui abîment le plus la peau sont les rayons UVA et UVB, qui provoquent le bronzage et les brûlures de la peau.

Les points à retenir concernant l'exposition au soleil

- La lumière du soleil au travers des vitres d'une voiture peut endommager votre peau.
- Vous pouvez attraper un coup de soleil un jour nuageux. Les rayons du soleil peuvent traverser les nuages un jour couvert.
- La neige, la glace, le sable, l'eau et le béton autour des piscines peuvent réfléchir les rayons du soleil et augmenter votre risque de brûlure.
- Tout le monde est concerné par le risque d'abîmer sa peau et devrait la protéger. Une personne peut avoir un cancer de la peau, quelle que soit la couleur de sa peau.

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.

Comment puis-je me protéger contre les dommages de la peau ?

- Appliquez une protection solaire avant d'aller à l'extérieur.
 - ▶ Faites attention avec les vaporisateurs de protection solaire. Évitez d'en mettre dans les yeux, le nez ou la bouche. Ne respirez pas le vaporisateur. Vaporisez le produit dans vos mains, puis appliquez-le sur votre visage, vos oreilles et votre cou.
- Essayez de ne pas vous exposer au soleil entre 10h et 16h, au moment où ses rayons sont les plus forts.
- Portez des vêtements protecteurs à mailles fines, comme des chemises à manches longues et des pantalons. Si vous êtes sensible au soleil, envisagez de vous acheter des vêtements légers qui protègent du soleil. Utilisez un parasol pour être à l'ombre.
- Portez un chapeau à mailles fines avec un bord. Le bord du chapeau devrait faire au moins 10 centimètres (4 pouces) de large.
- Protégez vos yeux de la lumière du soleil avec des lunettes de soleil, même quand vous marchez de courtes distances.
- N'allez pas dans les cabines de bronzage ni dans les salons de bronzage. Leurs lumières UV provoquent un vieillissement prématuré et augmentent votre risque de cancer de la peau.

Comment dois-je choisir une protection solaire ?

- Choisissez un produit mentionnant une protection au « spectre large » avec un indice de protection solaire de 30 ou plus. Les indices de protection solaire vous indiquent dans quelle mesure le produit bloque les dangereux rayons UV du soleil.

- 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.

- Les produits sans spectre large ou avec spectre large, mais dont l'indice de protection solaire est inférieur à 15 auront une « alerte au cancer de la peau / vieillissement de la peau » sur l'étiquette. Ces produits préviendront les coups de soleil, mais ni le cancer de la peau ni le vieillissement prématuré la peau. Ils ne sont pas recommandés pour protéger votre peau.
- Si vous faites des éruptions d'acné, utilisez des produits sans huile. Si une protection solaire vous provoque des picotements, des démangeaisons ou des éruptions cutanées, essayez un produit sans parfum contenant du dioxyde de titane ou de l'oxyde de zinc comme ingrédient actif.
- Évitez les produits qui associent une protection contre les UV et une protection contre les insectes dans un même flacon. La protection solaire peut être moins efficace.
- Utilisez du maquillage contenant une protection UV et un produit hydratant sur votre visage. Vous devriez appliquer l'équivalent d'une cuillerée à café remplie sur votre visage pour obtenir une protection suffisante contre le soleil.
- N'exposez pas les bébés âgés de moins de 6 mois au soleil. À 6 mois, utilisez un produit spécialement formulé pour les bébés. Limitez l'exposition au soleil des bébés.
- Certains médicaments ou types de maquillage peuvent augmenter votre sensibilité au soleil.

Comment dois-je utiliser une protection solaire ?

- Appliquez une protection solaire au moins 30 minutes avant de sortir. Il peut être utile de l'appliquer devant un miroir pour vous assurer que la totalité de votre peau est recouverte.
- Il faut au minimum 28 grammes (1 once) d'écran solaire, soit suffisamment pour remplir la paume de votre main, afin de recouvrir toutes les parties exposées de votre corps. Adaptez la quantité de produit à votre corpulence.
- Souvenez-vous d'appliquer du produit sur votre nez, tout votre cou, le dessus de vos pieds, le haut de vos oreilles et vos lèvres. Les bâtonnets à base de cire protégeant contre le soleil sont plus pratiques et durent plus longtemps sur ces zones.

- 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.**

- Appliquez une protection solaire toutes les 2 heures lorsque vous êtes à l'extérieur, même si le temps est nuageux. Quoi qu'il soit indiqué sur l'étiquette, vous devez appliquer davantage d'écran solaire lorsqu'il y a du vent, après avoir été dans l'eau ou après avoir transpiré.
- Gardez l'écran solaire à proximité, dans des endroits tels que :
 - ▶ sac à main
 - ▶ bateau
 - ▶ sac à dos
 - ▶ sac de golf
 - ▶ boîte à gants de la voiture
 - ▶ terrasse
- Vérifiez la date d'expiration sur l'écran solaire. Jetez les écrans solaires périmés.

Observez votre peau

- Regardez votre peau tous les mois. Demandez le prospectus « Mélanome et examen de la peau ». Informez votre médecin en cas de bosse ou de tache nouvelle ou inhabituelle, ou encore en cas de changement au niveau d'un grain de beauté.
- Demandez à votre médecin d'examiner votre peau chaque année lors de votre visite de routine. Les personnes dont le risque de cancer de la peau est très élevé peuvent nécessiter un examen de leur peau plus fréquent.

**Utilisez une protection solaire régulièrement pour
aider à prévenir le cancer de la peau.**

**Rappelez-vous d'utiliser un indice de
protection solaire de 30 au minimum.**

**Les patients brûlés devraient utiliser
un indice de 40 au minimum.**

2006 – 1/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Sun Safety Tips. French.