

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.

햇빛 안전 요령

피부암에 걸릴 위험을 감소하려면 햇빛 노출을 주의해야 합니다. 피부를 보호하지 않으면 햇빛에 오래 노출되면 피부가 손상될 수 있습니다. 햇빛에는 자외선(UV)이 들어있습니다. 자외선은 햇빛뿐 아니라 태닝이나 태닝 램프와 같이 인공 광선에서도 발생합니다. 햇빛 안에 자외선은 유해하며 피부를 손상시켜 아래와 같은 결과를 초래합니다:

- 피부에 주름
- 피부 탄력성 감소
- 피부 건조
- 피부색 변화
- 피부 암

보호되지 않은 피부에 햇빛 노출이 너무 심할 때 피부암의 주 원인이 됩니다. 피부를 가장 흔히 손상시키는 자외선은 **UVA**와 UVB선인데, 피부를 검게하거나 태우는 광선입니다.

햇빛 노출에서 기억해 둘 점

- 자동차 윈도를 통해 들어오는 햇빛도 피부를 손상시킨다.
- 구름긴 날에도 햇빛에 탈 수 있다. 흐린 날에도 햇빛은 구름을 관통할 수 있다.
- 수영장 주위에 있는 눈, 얼음, 모래, 물, 콘크리트는 햇빛을 반사하기 때문에 햇빛 화상이 더 쉽게 일어난다.
- 누구든지 피부 손상 위험에 노출되었기 때문에 피부를 보호해야 한다. 피부색에 관계없이 모든 사람들이 피부 암에 걸릴 수 있다.

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.

어떻게 하면 피부 손상에서 보호할 수 있나?

- 밖에 나가기 전에 선스크린을 바른다.
 - ▶ 스프레이 형식의 선스크린을 사용할 때 주의한다. 눈이나 코 또는 입에 들어가지 않도록 한다. 숨으로 들이 마시지 않도록 한다. 먼저 손에 뿌린 다음 얼굴, 귀, 목에 바른다.
- 햇빛이 가장 강렬한 오전 10시부터 오후 4시 사이에는 햇빛에 직접 노출을 피한다.
- 촘촘히 직조한 긴소매 셔츠와 바지등으로 피부를 보호한다. 햇빛에 민감한 사람은, 햇빛을 막는 가벼운 천의 옷을 입는 것을 고려한다 양산을 사용한다.
- 둥근 챙이 있는 촘촘히 직조한 모자를 착용한다. 챙의 너비가 최소한 4인치 정도는 되어야 한다.
- 잠깐 걸을 때도 선글래스로 눈을 보호한다.
- 태닝 베드나 태닝샵 이용을 금한다. 태닝에서 사용하는 자외선은 조기 노화를 촉진시키고 피부암의 위험을 증가시킨다.

선스크린을 어떻게 선택하나?

- “broad spectrum” (광대역)이라는 라벨이 붙어 있고 자외선 차단지수 (SPF)가 30 이상인 것을 선택한다. SPF 등급은 선스크린이 태양 안에 유해한 자외선을 얼마나 잘 차단하가를 말해준다.

- 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.

- 광대역이 넓지 않거나 넓긴 하지만 SPF 지수가 15 미만이면 “부암/피부 노화 경고”가 라벨에 표시된다. 이러한 제품들은 햇빛 화상을 예방하긴 하지만 피부암이나 피부의 조기 노화는 예방하지 못한다. 이러한 제품들은 피부 보호에 적합하지 않다.
- 여드름이 잘 나는 피부는 오일이 안들어 있는 제품을 사용한다. 선스크린을 발랐더니 피부가 따금거리거나, 가렵거나, 발진이 생기면, 활성성분으로 이산화 티탄 또는 산화 아연이 들어있는 무향료 제품을 선택한다.
- 자외선 보호와 벌레 퇴치를 한꺼번에 하는 제품은 피한다. 선스크린 효과가 감소될 수 있기 때문이다.
- 자외선 보호뿐 아니라 보습제도 함께 들어있는 화장품을 얼굴에 바른다. 햇빛으로부터 충분히 보호하려면 티스푼 정도의 양을 얼굴에 발라야 한다.
- 6개월 미만의 아기들은 햇빛에 직접 노출되지 않도록 한다. 6개월 정도부터 아기에 맞는 제품을 사용한다. 아기가 햇빛에 노출되는 것을 제한한다.
- 어떤 약들이나 화장품 종류는 햇빛에 민감도를 더 증가시킬 수 있다.

선스크린을 어떻게 사용하나?

- 밖으로 나가기 최소 30분전에 선스크린을 바른다. 피부에 골고루 바를 수 있도록 가능한 거울 앞에서 선스크린을 바른다.
- 선스크린 분량이 한 번에 최소한 1온스 정도되어야 손바닥에 충분히 발라서 노출된 몸 전부를 커버할 수 있다. 몸의 크기에 맞추어 소비하는 선스크린의 양을 조절한다.
- 콧잔등은 물론, 목 전체, 발 윗부분, 귀 가장자리, 입술도 선스크린을 골고루 바른다. 왁스로 만든 선스크린 스틱을 사용하면 바를 때 덜 지저분하고 효과도 더 오래간다.

- 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.**

- 야외에서는 구름 낀 날에도 매 2시간마다 선스크린을 다시 발라준다. 라벨에 무엇이라고 적혀있던 상관없이 바람부는 날, 물속에 들어갔다 나온 후, 또는 땀 흘리고 운동 후에는 선스크린을 더 많이 발라야 한다.
- 선스크린을 가까운 장소에 둔다. 예를 들면:
 - ▶ 가방
 - ▶ 보트
 - ▶ 백팩
 - ▶ 골프백
 - ▶ 자동차 도구함
 - ▶ 베란다/데크
- 선스크린의 유통기한을 확인한다. 유통기한이 만료된 것을 버린다.

피부 검사

- 매 달 자신의 피부를 살펴본다. “멜라노마와 피부검사”에 관한 안내서를 요청한다. 피부에 혹이나 점이 생기거나 또는 사마귀 모양이 바뀌면 의사에게 알려준다.
- 매년 정기 검진을 받을 때 피부도 검사해 달라고 의사에게 요청한다. 피부암에 걸릴 확율이 높은 사람은 더 자주 피부 검사를 한다.

선스크린을 정기적으로 사용하여 피부암을 예방합니다.
반드시 SPF 30 이상 제품을 사용하십시오.
화상 환자들은 SPF 40 이상을 사용해야 합니다.