
烈日防曬竅門

Safety Tips Under the Sun

炎夏即將來臨，又是享受戶外陽光的好季節。但請注意，切莫過度受熱及灼傷皮膚。過度曝曬陽光會傷害身體，例如對眼睛的傷害，引致皮膚過早老化，皮膚癌及中暑等。以下是炎夏保護皮膚的幾點建議。

1. 上午 11 時至下午 2 時是白晝紫外線特別強烈的時分，應盡量避免在此段時間內進行戶外活動。
2. 塗抹防曬指數（SPF）至少 15 的太陽油。在曬太陽之前 30 分鐘塗擦太陽油可使藥物滲入皮膚。常常使用防曬油，尤其勿忘記塗抹在鼻子及口唇等敏感部位，以保護皮膚。如進行會大量流汗及接觸水的活動，應選用防水或耐水的太陽油。
3. 選戴標籤註明可抵消百分之九十紫外線的太陽鏡。
4. 多喝水以保持體內水份充足，勿等到口渴時才喝水。咖啡及酒不能代替水，反而會使您身體失去水份。
5. 穿著淺色，輕便的棉質衣服。深色衣服會使你更熱。
6. 戴帽以保護頭部及眼睛。
7. 兒童宜戴防紫外線的眼鏡或帽子。記住在頸背、手臂、腿及膝背塗擦太陽油。
8. 避免曝曬陽光及在烈日之下進行過久的活動。尤其是當氣溫及濕度都較高之時。
9. 在夏天即使陰天也可能被曬傷，所以記得要保護皮膚和眼睛。

1998 年華人社區健康資源中心版權所有

5/2007 年修正

© 1998 Chinese Community Health Resource Center

Revised 5/2007