



## An Toàn đối với Nắng cho Trẻ Em Sun Safety for Children

### Trẻ em bị nắng tác hại đến mức nào?

Con người tiếp xúc với mức độ gia tăng của tia Cực Tím (UV) có thể bị cháy da, ung thư da, đục thủy tinh thể và các bệnh mắt khác. Một số nhà khảo cứu đã chứng tỏ là tiếp xúc với tia phóng xạ UV cũng có thể ảnh hưởng đến hệ thống miễn nhiễm.

Nắng cũng có thể làm già và hư hại da quá sớm. Phần lớn mức tiếp xúc với tia UV của chúng ta xảy ra trước khi chúng ta được 18 tuổi. Đến lúc chúng ta trưởng thành, nhiều người trong chúng ta đã hấp thụ tia cực tím nhiều hơn mức độ gây ung thư da. Khi bảo vệ trẻ em đối với nắng là quý vị giảm thiểu đáng kể mức rủi ro trẻ bị ung thư da.

### Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ cho các con tôi đối với nắng?

Hãy cho trẻ chập chững và trẻ em tránh nắng trong những giờ cao điểm từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Hãy chắc chắn là lịch trình vườn trẻ hoặc trường học sẽ giữ các em trong nhà càng nhiều càng tốt trong những giờ này. Cố sắp xếp các môn thể thao và sinh hoạt ngoài trời vào sáng sớm hoặc chiều tối. Khi quý vị ra ngoài trời, hãy tìm cây cối và các khu vực có bóng mát thiên nhiên khác cho trẻ chơi đùa.

### Còn quần áo thì sao?

Hãy khuyến khích trẻ nên “khôn ngoan về nắng”. Hãy bảo đảm cho trẻ mặc quần áo thích hợp che nắng. Vật liệu dệt sát nhau tự nhiên bảo vệ được chống lại ánh nắng. Nếu quý vị có thể nhìn thấu xuyên qua quần áo dễ dàng thì tia UV cũng rọi xuyên qua được. Áo tay dài và quần dài là cách tốt nhất để bảo vệ da. Nên đội nón rộng vành. Tránh đội nón baseball không che mát được cho tai hoặc sau gáy.

### Thuốc chống nắng quan trọng đến mức nào?

Các bác sĩ chuyên khoa về da đề nghị nên dùng thuốc chống nắng có độ SPF 30 hoặc cao hơn và bảo vệ đôi với UVA nếu quý vị và trẻ ra nắng. Cũng dùng dầu xoa môi có độ SPF 30. Hãy dùng các sản phẩm được Hội Da Khoa Canada phê chuẩn.

Muốn có kết quả tốt nhất, hãy thoa thuốc chống nắng từ 15 đến 30 phút trước khi ra nắng để thuốc ngấm vào da và khó bị chùi hoặc trôi đi. Thoa thuốc chống nắng theo đúng chỉ dẫn và cách nhau hai tiếng một lần. Người bơi lội và người ra mồ hôi nhiều nên dùng loại thuốc không ngấm nước.

Đối với trẻ em mặc quần áo tắm, hãy chắc chắn thoa thuốc đến phần da nằm sát và trong viền quần áo để bảo vệ những chỗ nhạy cảm, chẳng hạn như trên đùi và ngực. Hãy đặc biệt chú ý đến mặt trên của bàn chân và phía sau đầu gối. Hãy thận trọng khi thoa thuốc chống nắng gần mắt. Các sản phẩm này có thể làm khó chịu, do đó hãy tránh mí mắt trên và dưới.

Em bé rất nhạy cảm với tia phóng xạ UV và sức nóng. Đừng để em bé dưới 1 tuổi tiếp xúc với ánh nắng gắt, trực tiếp – thí dụ, vào giữa trưa.

Không nên dùng thuốc chống nắng cho em bé dưới 6 tháng.

Thuốc chống nắng, cũng như nhiều sản phẩm khác, chỉ dùng được trong một thời hạn nhất định và trở nên kém hiệu quả dần dần. Hãy xem ngày hết hạn của các bình thuốc chống nắng cũ và thay mới nếu đã hết hạn.

## Còn kính mát thì sao?

Tia UV tác hại da cũng có thể gây thương tích cho mắt. Đặc biệt là em bé và trẻ em dễ bị rủi ro này. Các tiêu chuẩn về kính mát đã cải tiến, và đa số các hiệu kính đều có thể lọc được hoặc phản chiếu tia cực tím có hiệu quả. Hãy tìm kính mát bảo vệ được 99 đến 100 phần trăm mức UVA và UVB.

Khi mua kính mát, hãy xem kính che được mắt nhiều hay không. Tròng kính lớn, kính đeo vừa vặn, và kiểu kính bọc hai bên mắt đều giúp bảo vệ chống lại các tia UV tai hại. Hãy nhớ xem xét kính thuốc của quý vị bằng plastic trong hoặc thủy tinh xem có thể bảo vệ chống UV hay không.

## Các Rủi Ro Khác

Hãy đặc biệt thận trọng cho trẻ em da trắng hoặc có tóc bạch kim hoặc đỏ. Các trẻ này dễ bị cháy da và có nhiều rủi ro nhất bị ung thư da sau này trong đời.

Phần lớn các tia UV tác hại của nắng có thể xuyên qua mây mỏng và sương mù, do đó hãy nhớ bảo vệ trẻ dù cho trời có nhiều mây hoặc quý vị không cảm thấy nóng. Các tia nắng dội lại từ nhiều bề mặt quanh chúng ta. Có đến 80 phần trăm tia phóng xạ UV của nắng có thể dội lại từ tuyết. Bê tông, cát và nước phản chiếu dưới 20 phần trăm. Trẻ em luôn luôn cần “khôn ngoan về nắng” dù đang chơi trượt tuyết, bơi lội, chơi đùa hoặc đi bộ ngoài trời.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File# [35 Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt](#).

## Các Hướng Dẫn Gia Tăng An Toàn về Nắng

Quý vị có thể áp dụng các hướng dẫn sau đây để gia tăng an toàn về nắng:

- Bảo vệ da đối với nắng mỗi ngày từ cuối mùa xuân đến đầu mùa thu.
- Bảo vệ da từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Đứng cho em bé dưới 1 tuổi ra nắng gắt, trực tiếp thường từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Mặc áo tay dài, quần dài, đội nón và đeo kính mát.
- Nếu quý vị phải ra nắng mà không có quần áo bảo vệ, hãy dùng thuốc chống nắng. Đừng quên thoa vào tai, mũi, và cổ.
- Thuốc chống nắng là để nâng cao mức bảo vệ trong những lúc ra nắng – chứ không phải để tăng thêm thời gian ra nắng.
- Da rám nắng không bảo vệ đủ mức đối với các tia nắng. Thực ra, khi rám nắng là da quý vị đã bị tia phóng xạ UV tác hại rồi.
- Giúp dạy cho trẻ “khôn ngoan về nắng” và tự bảo vệ trẻ để tránh nắng.
- Làm da rám nắng trong nhà hoặc dùng đèn rọi nắng cũng tác hại da quý vị như là tia UV từ nắng.



**BC Centre for Disease Control**  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.