



“Dạy khôn về nắng” cho Con Quý Vị

“Sun-smart” Your Kids

Nắng gây nguy hiểm cho con tôi đến mức nào?

Con người khi tiếp xúc với nhiều tia Cực Tím (Ultraviolet (UV)) thì có thể bị cháy da, ung thư da, đục thủy tinh thể và các bệnh khác về mắt. Một số nhà khảo cứu đã cho thấy là nhiễm xạ tia UV cũng có thể ảnh hưởng đến hệ thống miễn nhiễm.

Mặt trời cũng có thể làm da già cỗi sớm và hư hại vĩnh viễn. Phần lớn lượng tiếp xúc với tia UV của chúng ta xảy ra trước khi chúng ta được 18 tuổi. Đến khi chúng ta trưởng thành, nhiều người đã nhiễm đủ mức tia cực tím để gây thành ung thư da.

Khi bảo vệ trẻ em đối với ánh nắng là quý vị có thể giảm được cho trẻ nhiều rủi ro bị ung thư da.

Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ con tôi đối với ánh nắng?

Đừng cho trẻ chập chững và trẻ em ra nắng trong những giờ nắng nhất từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Nhớ xem xét cho chắc là vườn trẻ hoặc nhà trường có lịch trình giữ trẻ trong nhà càng nhiều càng tốt trong những giờ này. Cố sắp xếp các sinh hoạt thể thao và ngoài trời vào sáng sớm hoặc chiều tối.

Khi quý vị ra ngoài trời, hãy tìm những chỗ có cây cối và bóng mát thiên nhiên để chơi.

Còn quần áo thì sao?

Khuyến khích trẻ nên “khôn ngoan về nắng”. Nhớ dặn trẻ mặc quần áo che nắng thích hợp. Vật liệu dệt khít bảo vệ được tự nhiên đối với ánh nắng. Nếu nhìn xuyên qua được quần áo dễ dàng, thì tia UV cũng xuyên qua được. Áo tay dài và quần dài là cách tốt nhất để bảo vệ da.

Nên đội nón rộng vành. Tránh loại mũ baseball không che được tai hoặc sau gáy.

Kem chống nắng có quan trọng hay không?

Các bác sĩ chuyên khoa về da đề nghị là nếu ra nắng thì quý vị và trẻ nên dùng kem chống nắng có SPF 30 trở lên và bảo vệ chống lại được UVA. Cũng dùng kem xoa môi có SPF 30. Dùng các sản phẩm được Hội Da Khoa Canada phê chuẩn.

Muốn có hiệu quả nhất, bôi kem chống nắng từ 15 đến 30 phút trước khi ra nắng để kem ngấm vào da và khó bị trôi hoặc trôi đi. Bôi kem theo đúng chỉ dẫn và cách hai tiếng một lần. Người bơi lội và người ra nhiều mồ hôi nên dùng loại kem “không ngấm nước”.

Đối với trẻ em mặc quần áo tắm, nhớ bôi kem chống nắng đến tận viền quần áo để bảo vệ các khu vực nhạy cảm, chẳng hạn như đùi trên và ngực. Đặc biệt chú trọng đến phần trên bàn chân và phía sau đầu gối. Hãy thận trọng khi bôi kem chống nắng gần mắt. Các sản phẩm này có thể làm ngứa ngứa khó chịu nên cần tránh mí mắt trên và dưới.

Em bé đặc biệt nhạy cảm với tia UV và nhiệt. Đừng cho em bé dưới 1 tuổi ra nắng gắt trực tiếp – chẳng hạn như vào buổi trưa.

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

Kem chống nắng, cũng như nhiều sản phẩm khác, có thời hạn nhất định và dần dần trở nên kém hiệu quả. Xem ngày hết hạn trên ống kem chống nắng cũ và thay kem mới nếu đã hết hạn.

Còn kính râm thì sao?

Tia UV tác hại đến da cũng có thể làm mắt bị thương. Trẻ sơ sinh và trẻ em đặc biệt dễ bị hư mắt. Các tiêu chuẩn của kính râm đã cải tiến, và hầu hết các hiệu kính đều có hiệu quả trong việc lọc ra hoặc phản chiếu tia cực tím. Hãy tìm loại kính râm bảo vệ được 99 đến 100 phần trăm đối với UVA và UVB.

Khi mua kính, hãy xem kính có che kín mắt hay không. Tròng kính lớn, kính đeo vừa khít, và kiểu bọc quanh mắt đều giúp bảo vệ chống lại tia UV có hại. Hãy nhớ xem xét kính thuốc bằng plastic hoặc thủy tinh xem có bảo vệ chống UV hay không.

Các Nguy Hiểm Khác

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

Phần lớn tia UV có hại của mặt trời có thể xuyên qua mây mỏng và sương mù, do đó, hãy nhớ bảo vệ cho con quý vị dù trời u ám hoặc không nóng.

Các tia sáng từ mặt trời phản chiếu từ nhiều bề mặt xung quanh chúng ta. Có đến 80 phần trăm tia UV của mặt trời có thể phản chiếu 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 trượt tuyết, bơi lội, chơi hoặc đi bộ ngoài trời.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#35 Heat-related Illness](#).

Các Hướng Dẫn 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 của quý vị từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Đừng cho em bé dưới 1 tuổi ra nắng gắt, trực tiếp trong thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Mặc áo tay dài, quần dài, đội nón và đeo kính râm.
- Nếu quý vị phải ra nắng mà không có quần áo bảo vệ, hãy dùng kem chống nắng. Đừng quên bôi lên tai, mũi, và cổ.
- Hãy nhớ là kem chống nắng là nhằm nâng cao mức bảo vệ trong thời gian ra nắng – không phải để tăng thêm thời gian ra nắng.
- Da nâu xạm không bảo vệ đủ để chống lại các tia nắng. Thực ra, da bị nâu có nghĩa là da của quý vị đã bị tia UV tác hại.
- Giúp dạy cho trẻ em “khôn ngoan về nắng” và giúp trẻ tự bảo vệ đối với việc ra nắng cả đời.
- Làm nâu da trong nhà hoặc dùng đèn rọi làm nâu da sẽ có hại cho da quý vị như tia UV từ nắng.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào 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.



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