



ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ

Ultraviolet Radiation

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂਵੀ) ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਮੈਗਨੋਟਿਕ (ਲਾਈਟ) ਸਪੇਕਟ੍ਰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਵੀ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬਾਈਆਂ (wavelengths) ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਬਨਾਵਟੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਵੈਲਡਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਨ।

ਯੂਵੀ (UV) ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਕਿੰਨੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਯੂਵੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੇਲੇਨਿੰ (ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਛੁੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਗੁੜਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਯੂਵੀਏ (UVA) ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ (UVB)। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਯੂਵੀਏ ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੂਵੀਏ (UVA) ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਤੁਰੰਤ ਸਾਉਲੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚਲੇ ਮੇਲੇਨਿੰ ਦਾ ਗੁੜਾ ਹੋਣਾ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਵੀਏ (UVA) ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੁਰੜੀਆਂ, ਉਮਰ ਕਰਕੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦਾਗ ਅਤੇ ਢਿਲੁੱਕਣਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਈ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਯੂਵੀਏ (UVA) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੇਲੇਨਿੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸਾਉਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਚਮੜੀ ਦੇ ਜਲਨ ਅਤੇ ਮੌਤੀਆ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਟੈਨ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਜਲਨ ਤੁਹਾਡੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਅਤੇ ਡੀਐਨਏ (DNA) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਯੂਵੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਸਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੁੰਧਲਾਪਨ (ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ), ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਟਿਸੂ ਦਾ

ਵਿਕਾਸ (ਪੈਟਰੀਜ਼ੀਅਮ - pterygium), ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਘਾਟ (ਮੈਕਿਊਲਰ ਡਿਜੈਨੋਰੇਸ਼ਨ - macular degeneration) ਅਤੇ ਪਲਕ ਦਾ ਕੈਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂਵੀ (UV) ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਅਕਸਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈਂਡ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਹੈ?

ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਯੂਵੀ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਨਾਲ। ਯੂਵੀ ਭੁਮੱਧ-ਰੇਖਾ (equator) ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ। ਬੱਦਲ, ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਕੋਹਰਾ ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਾਣੀ, ਰੇਤ, ਬਰਫ ਅਤੇ ਸੀਮੇਂਟ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੱਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣਾ ਯੂਵੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਤਾਜ਼ੀ ਬਰਫ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਬਣਾਓ। ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬੀਚ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਛਤਰੀ ਵਰਤੋ। 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ, ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਜਾਓ।

ਰੱਖਿਆਕ ਕਪੜੇ ਪਾਓ

ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਂਟ, ਯੂਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ। ਬੇਸਬਾਲ ਕੈਪਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯੂਵੀ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟੈਰਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਟ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (pigment) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਾਉਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਜਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਖਤਰਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/radiation/ultraviolet-uv-radiation/protecting-yourself-from-ultraviolet-uv-radiation ਤੇ ਪੰਡੈਟੈਕਟਿੰਗ ਯੋਰਸੈਲਫ਼ ਫਰੋਮ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂਵੀ) ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ (Protecting Yourself from Ultraviolet (UV) Radiation) ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਫ਼ੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੂਵੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੈਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਐਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (World Health Organization) ਨੇ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਲੋਨਮਾ (ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਕੈਂਸਰ) ਦਾ ਖਤਰਾ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਊਟੀਸ਼ ਕੋਲਬੀਆ ਵਿੱਚ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡ ਵਰਤਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/pses-mpes/tanning-beds ਤੇ ਟੈਨਿਗ ਬੈੱਡਜ਼ ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਯੂਵੀ (UV) ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ?

ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੁੱਧਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਧਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਪੜੇ ਪਾਕੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੌਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਯੂਵੀ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪੁੱਧਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਪੁੱਧਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੈਕਟਰ (ਸੱਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਡੈਕਟਰ (ਐਸਪੀਐਫ਼)) - Sun Protection Factor (SPF) ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਸੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਪੁੱਧਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਮੇਟੋਲੋਜੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਸਪੀਐਫ਼ 30 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਯੂਵੀਬੀ - "ਸਾਡਨ" ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਦੇ 97 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਐਸਪੀ ਐਫ 50, 98 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸ ਪੀ ਐਫ 100, 99 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ "ਬਰੋਡ ਸਪੈਕਟਰਮ" ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯੂਵੀਏ ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟੋ ਘੱਟੋ ਐਸਪੀਐਫ਼ 30 ਲਿੱਪ ਬਾਮ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਲਗਾਓ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ। ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੈਰਨ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਬਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਲਗਾਓ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਮੇਟੋਲੋਜੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਲਈ ਪੁੱਧਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪੁੱਧਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਯੂਵੀਏ (UVA) ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟੋ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟੋ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਯੂਵੀਏ (UVA) ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਦੇਵਾਂ ਕੋਲੋਂ 99 ਤੋਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਸੀਸੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੂਵੀ (UV) ਇੰਨਡੈਕਸ ਕੀ ਹੈ?

ਯੂਵੀ (UV) ਇੰਨਡੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯੂਵੀ (UV) ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਤਾਕਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਰੋਜ਼ ਦੀ ਯੂਵੀ (UV) ਇੰਨਡੈਕਸ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੇਖਣ ਲਈ,

www.weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #26 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੇਖੋ।

