Punjabi - Number 11
August 2021

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
Ultraviolet Radiation

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂਵੀ) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਮੈਗਨੇਟਿਕ (ਲਾਇਟ) 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 ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਬਨਾਵਟੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡ ਅਤੇ ਵੈਲਡਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਨ।

ਯੂਵੀ (UV) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕਿੰਨੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

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

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

ਯੂਵੀਏ (UVA) ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਤੁਰੰਤ ਸਾਉਲੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਮੇਲੇਨਿੰਨ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ 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 ਢਿਲੱਕਣਾ, 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 ਮੇਲੇਨਿੰਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸਾਉਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਚਮੜੀ ਦੇ ਜਲਨ ਅਤੇ ਮੋਤੀਆ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

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

ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਯੂਵੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਂਸਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਧੁੰਧਲਾਪਨ (ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ), ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (ਪੈਟਰੀਜੀਅਮ – pterygium), ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਘਾਟ (ਮੈਕਿਉਲਰ ਡਿਜੈਨੇਰੇਸ਼ਨ – macular degeneration) ਅਤੇ ਪਲਕ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਅਕਸਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡ 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 ਭੂਮੱਧ-ਰੇਖਾ (equator) ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ। ਬੱਦਲ, ਧੁੰਧ ਅਤੇ ਕੋਹਰਾ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਾਣੀ, ਰੇਤ, ਬਰਫ ਅਤੇ ਸੀਮੇਂਟ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣਾ ਯੂਵੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਾਰਣ ਲਈ, ਤਾਜ਼ੀ ਬਰਫ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ 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।

ਰੱਖਿਅਕ 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 ਤੈਰਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਰਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਟ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ 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 ਪਰੌਟੈਕਟਿੰਗ ਯੌਰਸੈਲਫ ਫਰੌਮ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂਵੀ) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (Protecting Yourself from Ultraviolet (UV) Radiation) ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ 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 ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (World Health Organization) ਨੇ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੰਗ ਸਾਉਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (tanning) ਬੈੱਡਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਲੇਨੋਮਾ (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। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ 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 ਟੈਨਿੰਗ ਬੈੱਡਜ਼ ਤੇ ਜਾਓ।

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

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

ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੈਕਟਰ (ਸੱਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (ਐਸਪੀਐਫ) – Sun Protection Factor (SPF)) ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਸੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਮੇਟੋਲੋਜੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਸਪੀਐਫ 30 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਜੋ ਕਿ ਯੂਵੀਬੀ–"ਸਾੜਨ" 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 "ਬਰੌਡ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ" ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯੂਵੀਏ ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਐਸਪੀਐਫ 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 ਸੋਖਣ 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 ਧੁੱਪ 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 ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

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

ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਯੂਵੀਏ (UVA) ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਯੂਵੀਏ (UVA) ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ (UVB) ਦੋਵਾਂ ਕੋਲੋਂ 99 ਤੋਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ 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) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ 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।

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority