

Sun Safety Tips

The most common cause of skin cancer is sun damage. Ultraviolet rays from the sun cause tanning and burning. Tanned skin is damaged skin, which can lead to dryness, wrinkles, brown spots and skin cancer. **This damage cannot be repaired.**

How to Protect Your Skin from Sun Damage

- Stay out of the sun between 10 AM and 4 PM when the sun's rays are the strongest. Sand, water and the concrete around pools reflect most of the sun's harmful rays into shaded places.
- Apply a sunscreen before going outdoors even in the winter. The sunlight coming through car windows can damage your skin.
- Wear tightly woven clothing such as long-sleeved shirts and pants. If you can see light when holding fabric up to the light, the sun can get in. A wet t-shirt lets in almost as much sunlight as bare skin.
- Wear a tightly woven hat with a brim and sunglasses.
- Do not use tanning beds. The ultraviolet light causes premature aging and increases the risk of skin cancer.
- Certain medicines increase sensitivity to the sun. Avoid being in the sun when taking these medicines.

Советы по безопасному нахождению на солнце

Наиболее частой причиной возникновения рака кожи являются повреждения, вызываемые солнечными лучами. Ультрафиолетовые солнечные лучи вызывают загар и ожоги. Загорелая кожа – это поврежденная кожа, которая может вызвать сухость, морщины, коричневые пятна и рак кожи. **Эти повреждения невозможно исправить.**

Как защитить Вашу кожу от повреждений, вызванных солнечными лучами

- Не находитесь на открытом солнце между 10 и 16 часами, когда солнечные лучи являются самыми сильными. Песок, вода и бетон вокруг бассейнов отражают большую часть вредных солнечных лучей в затененные места.
- Применяйте солнцезащитные средства перед выходом на улицу даже в зимнее время. Солнечный свет, проходящий через окна автомобиля, может повредить Вашу кожу.
- Носите одежду из плотной ткани, такую как рубашки с длинными рукавами и брюки. Если Вы можете увидеть свет, когда смотрите на источник света через ткань, значит солнечные лучи также пройдут через нее. Через влажную рубашку с короткими рукавами проходит почти столько же солнечного света, сколько и на непокрытую кожу.
- Надевайте шляпу с полями из плотной ткани и солнечные очки.
- Не пользуйтесь соляриями.
- Ультрафиолетовые лучи могут вызвать преждевременное старение и увеличивают риск возникновения рака кожи.
- Некоторые лекарства повышают чувствительность к солнечным лучам. Избегайте пребывания на солнце во время принятия этих лекарств.

How to Choose a Sunscreen

- Choose a sunscreen with a SPF factor of 15 or higher that also blocks the full spectrum of UVA light. SPF ratings tell you how well the sunscreen shields against UVA rays that burn and damage the skin.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen may be less effective.
- Oil-free products are best for you if you get acne breakouts.
- If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free formula.
- Cosmetics, moisturizer or make-up foundations with UV protection need a full teaspoon of the product on your face to provide good protection.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. Use a sunscreen made for babies but limit the time in the sun.



Как выбрать солнцезащитные средства

- Используйте солнцезащитные средства с коэффициентом защиты от солнечных лучей от 15 и выше, которые также блокируют полный спектр ультрафиолетового света. Коэффициенты защиты от солнечных лучей подскажут Вам, насколько хорошо солнцезащитное средство защищает от ультрафиолетовых лучей, которые вызывают ожоги и повреждения кожи.
- Избегайте средства, которые совмещают защиту от ультрафиолета и от насекомых в одной упаковке. В этом случае защита от солнечных лучей может быть менее эффективной.
- Если у Вас угри, то Вам лучше всего подойдут средства, которые не содержат масла.
- Если солнцезащитное средство вызывает у Вас жгучую боль, зуд или сыпь, применяйте средство, которое не имеет запаха.
- Для того чтобы косметика, увлажняющие средства или макияж, которые имеют защиту от ультрафиолетовых лучей, обеспечили хорошую защиту, необходимо нанести на лицо полную чайную ложку продукта.
- Не выносите на солнце детей младше 6 месяцев. Используйте солнцезащитные средства, предназначенные для детей, но ограничьте время их пребывания на солнце.



How to Use Sunscreen

- Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside.
- Use enough sunscreen to cover your body well. Do not forget to apply sunscreen to the nose, neck, tops of feet, rims of ears and the lips.
- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even if the label says the sunscreen is water-resistant, sweat-proof or all day protection. Put on more sunscreen when it is windy, after being in the water or after working up a sweat.
- Do not use expired sunscreen.

Check Your Skin

- Check your skin monthly for skin changes. Tell your doctor about new or unusual bumps, spots, blisters or changes in a mole.
- Have your skin checked by a doctor every 3 years before age 40 and yearly after that. People at high risk for skin cancer may need to see their doctor more often.

Как применять солнцезащитные средства

- Нанесите солнцезащитное средство, по крайней мере, за 20 минут до выхода на улицу.
- Используйте количество солнцезащитного средства, достаточное для покрытия Вашего тела. Не забывайте наносить солнцезащитное средство на нос, шею, верхние части ступней, кромки ушей и губы.
- При нахождении вне дома повторно наносите солнцезащитное средство каждые два часа, даже если на этикетке написано, что средство является стойким от воздействия воды, пота или предназначено для защиты на целый день. При ветреной погоде, или после нахождения в воде и после работы, при которой выделяется пот, наносите больше солнцезащитного средства.
- Не применяйте просроченное солнцезащитное средство.

Проверяйте свою кожу

- Ежемесячно проверяйте свою кожу на предмет появления изменений на коже. Сообщите своему врачу о появлении новых необычных выпуклостей, пятен, волдырей или изменениях в родимых пятнах.
- Проверяйте свою кожу у врача каждые три года до достижения 40 лет и ежегодно после достижения этого возраста. Для людей с высоким риском возникновения рака кожи может понадобиться более частое посещение врача.

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.