

## بشرك في الشمس

- يمكن أن يؤدي التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية إلى: حروق الشمس، وتلف الجلد، والتجاعيد وسرطان الجلد.
- سرطان الجلد هو السرطان الأكثر شيوعاً في كندا، ومعدلاته تتزايد.
- يمكن الوقاية من سرطان الجلد.

## 6 أشياء يجب معرفتها عن واقيات الشمس

1 لا توفر واقيات الشمس حماية بنسبة 100%. استخدم واقيات الشمس مع غيرها من تدابير الحماية من الشمس مثل تقليل الوقت الذي تقضيه في الشمس، والبحث عن الظل، وارتداء الملابس الواقية وقبعة، وارتداء النظارات الشمسية.

2 واقيات الشمس آمنة للاستخدام. تنظم وزارة الصحة الكندية سلامة وفعالية وجودة واقيات الشمس في كندا. لم تظهر أي دراسات منشورة أن واقيات الشمس سامة للبشر أو خطيرة على صحة الإنسان. يمكن استخدام واقى الشمس في الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر؛ مع تجنب منطقتي الفم والعينين.

3 ضع واقى الشمس على الجلد الذي لا تغطيه الملابس أو القبعة. لا تنس وجهك، ورقبتك، وأذنيك، وظهر يديك وقدميك استخدم مرهما واقيا من الشمس لحماية شفتيك.

4 اقرأ الملصق وجربه. استخدم واقى الشمس بدرجة SPF 30 أو أكثر، والذي يحمل علامة "واسع الطيف" (للحماية من الأشعة فوق البنفسجية A وB)، و "مقاوم للماء". استخدم واقى الشمس الذي تحبه وتجد أنه سهل الاستخدام.

5 تذكر استخدام واقى الشمس. استخدم واقيات الشمس عندما تكون أشعة الشمس فوق البنفسجية في أقوى مستوياتها، مثل عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 أو أعلى، عادة ما بين 11 صباحاً إلى 3 مساءً. ضع واقى الشمس قبل منتجات الجلد الأخرى. أعد تطبيق واقى الشمس بانتظام، خاصة بعد التعرق أو السباحة أو استخدام المنشفة.

6 هل تضع ما يكفي من واقى الشمس؟ يحتاج معظم البالغين من 2 إلى 3 ملاعق كبيرة من واقى من الشمس لتغطية أجسادهم؛ وملعقة صغيرة من واقى الشمس لتغطية الوجه والرقبة.

## أشياء يجب تجنبها

- الإصابة بلفع (tan) أو حروق الشمس
- تعريض نفسك للأشعة فوق البنفسجية لتلبية احتياجاتك من الفيتامين (د).
- استخدام الطعام أو المكملات الغذائية بدلاً من ذلك.

