

Sunscreen

Taking precautions for sun exposure doesn't mean you cannot also enjoy your summer and holiday sunshine.

Sunscreens are creams, lotions, mousses, and sprays for application to the skin to diminish the risk of sunburn.

The SPF (sun protection factor) number on the packaging of sunscreen indicates the level of protection against sunburn from ultraviolet light, compared with the unprotected skin. SPF indicates the number of times that your skin damage is reduced while wearing the preparation.

Choosing a sun screen:

When you use a sunscreen, select one with a high SPF, and consider the following:

1. Water resistance
2. Blending with your natural skin color
3. Ease of application
4. Acceptable smell
5. Presence or absence of fragrances
6. Acceptable feel
7. Acceptable appearance

Reducing the risk of sun-induced skin damage:

1. Avoid excessive exposure outdoors around midday in summer.
2. Cover as much of your skin as convenient with suitable clothing.
3. Apply a suitable sunscreen with a high SPF.



4. Reapply the preparation every 2 hours outdoors.

Protection of children:

Children tend to be outside more than adults, because they have time to enjoy the outdoors.

What can you do to protect children?

1. Don't expose your baby's skin except very briefly to direct sunlight and remember that he or she can sometimes burn even if shaded on sunny days.
2. Encourage young children to wear a sunscreen during the summer months, and to apply it carefully by themselves. Choose one of the brands packaged specifically for them with the aim of making it fun. Put this into your child's school bag and enlist the teacher's support where possible to encourage its use before school breaks outdoors.
3. Encourage your child to wear a hat ideally with some neck protection, during school breaks and when outside in summer.
4. Set a good example, behave sensibly in the sun yourself and explain to your child why this is necessary.

Protection of eyes:

Sun exposure can be associated with a number of eye problems, including particularly cataracts.

Looking directly at the sun for more than a few seconds may cause permanent loss of sight.

Ideally you should wear sunglasses on a summer's day to protect your eyes.



واقى الشمس

أخذ الاحتياطات عند التعرض للشمس لا يعني عدم الاستمتاع بالرحلات في عطلة الصيف!

واقيات الشمس هي كريمات أو بخاخات للجسم تقلل من خطر حروق الشمس.

SPF (الرقم المكتوب على علبة واقى الشمس) يدل على قوة المستحضر على حماية الجلد من حروق الشمس الناجمة عن الأشعة فوق البنفسجية بالمقارنة مع الجلد قبل استخدام واقى الشمس.

إختيار واقى الشمس:

استخدمى واقيات الشمس التي لها SPF عالي مع مراعاة الأمور التالية:

1. مقاومة الماء
 2. أن يتناسب مع لون البشرة
 3. سهولة استخدامه
 4. أن تكون رائحته مقبولة
 5. احتوائه على العطور
 6. أن يعطي احساساً مقبولاً على الجلد
 7. ان يكون منظره مقبولاً
- التقليل من تأثير أشعة الشمس على الجلد:

1. تجنبى التعرض للشمس لفترة طويلة و خاصة في منتصف الظهيرة.
2. غطي أكبر مساحة



مكنة من الجسم بالملابس.

٣. استخدمي واقي شمس له SPF عالي.

٤. كرري وضع الواقي كل ساعتين.

حماية الأطفال:

يتعرض الأطفال للشمس أكثر من الكبار. يمكن حمايتهم من الشمس باتباع ما يلي:

١. لا تعرضي جسم طفلك للشمس المباشرة الا لفترات بسيطة و تذكري أن الطفل قد يصاب بحروق الشمس حتى لو كان في الظل.
٢. علمي طفلك و شجعيه على استخدام واقي الشمس. اشترى له الواقيات الخاصة للأطفال بحيث يكون تصميم عبوتها مشجعاً للطفل كي يستخدمها. ضعي له الواقي في حقيبة المدرسة و اطلبي من المدرسات أن يشجعن الطفل على استخدامه قبل الخروج من غرفة الصف.
٣. شجعي طفلك على ارتداء قبعة تحمي رأسه و رقبتة من الشمس.
٤. كوني قدوة لطفلك. احمي نفسك من الشمس و اشرحي لطفلك عن أهمية ذلك.

حماية العينين:

تسبب أشعة الشمس الكثير من أمراض العين مثل ماء العين. النظر مباشرة في الشمس قد يؤدي الى فقدان البصر. يجب استخدام النظارات الشمسية في الصيف لحماية العين.

