

## 烈日防曬窍门

### Safety Tips Under the Sun

炎夏即将来临，又是享受户外阳光的好季节。但请注意，切莫过度受热及灼伤皮肤。过度曝曬阳光会伤害身体，例如对眼睛的伤害，引致皮肤过早老化，皮肤癌及中暑等。以下是炎夏保护皮肤的几点建议。

1. 上午 11 时至下午 2 时是白昼紫外线特别强烈的时分，应尽量避免在此段时间内进行户外活动。
2. 塗抹防曬指数（SPF）至少 15 的太阳油。在曬太阳之前 30 分钟塗擦太阳油可使药物渗入皮肤。常常使用防曬油，尤其勿忘记塗抹在鼻子及口唇等敏感部位，以保护皮肤。如进行会大量流汗及接触水的活动，应选用防水或耐水的太阳油。
3. 选戴标籤註明可抵消百分之九十紫外线的太阳镜。
4. 多喝水以保持体内水份充足，勿等到口渴时才喝水。咖啡及酒不能代替水，反而会使您身体失去水份。
5. 穿著浅色，轻便的棉质衣服。深色衣服会使你更热。
6. 戴帽以保护头部及眼睛。
7. 儿童宜戴防紫外线的眼镜或帽子。记住在颈背、手臂、腿及膝背塗擦太阳油。
8. 避免曝曬阳光及在烈日之下进行过久的活动。尤其是当气温及湿度都较高之时。
9. 在夏天即使阴天也可能被曬伤，所以记得要保护皮肤和眼睛。

