

كن ذكيا بشأن التعرض للشمس

Be Sunsmart



من الشمس (sunscreen) لتجنب الأشعة فوق البنفسجية المنعكسة من الأسطح المجاورة.

قم بوضع بعض النظارات الشمسية



إن ارتداء نظارة شمسية وقبعة عريضة الحواف معا يمكن أن يقلل من التعرض للإشعاع الأشعة فوق البنفسجية للعين بنسبة تصل إلى 98 في المائة. قم باختيار النظارات الشمسية التي تغطي العينين من الجوانب (wrap-around) بشكل وثيق والتي تلبى المعايير الأسترالية 1067. النظارات الشمسية هي مهمة للأطفال مثلما هي للكبار.

تذكر أن تأخذ عناية إضافية بين الساعة العاشرة صباحا والثالثة بعد الظهر تكون الأشعة فوق البنفسجية أكثر كثافة.

انتبه لتحذير SunSmart للأشعة فوق البنفسجية الذي يخبرك عن الفترة الزمنية التي تحتاج إلى أن تكون فيها ذكيا بشأن التعرض للشمس SunSmart - ويظهر هذا التحذير على صفحة الطقس في معظم الصحف اليومية وعلى موقع مكتب الأرصاد الجوية:

www.bom.gov.au/weather/uv

قم بالتدقيق على بشرتك بانتظام وراجع الطبيب إذا لاحظت أي تغيرات جلدية غير عادية.

إذا كان لديك جرح لا يلتئم، أو أن شامة ظهرت فجأة، وحدث تغيير في حجمها، أو سُمكها، أو شكلها أو لونها أو بدأ ينزف، إسأل طبيبك لإجراء فحص الجلد. العلاج هو أكثر من المحتمل أن يكون ناجحا إذا تم اكتشاف سرطان الجلد في وقت مبكر.

تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

طرق للحد من خطر إصابتك بالسرطان

ما هي حصيلة جمعك؟

(ضع علامة صح إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ إجراءات)

- الإقلاع عن التدخين
- كن ذكيا بشأن التعرض للشمس (SunSmart)
- حافظ على وزن سليم للجسم
- كن أكثر نشاطا بدنيا
- تناول الأكل الصحي وقم بإتباع نظام غذائي متوازن
- تجنب تناول الكحول أو الحد منها

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط مساعدة لمجلس السرطان على الرقم 13 11 20

المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة مكالمة محلية في أي مكان في أستراليا.

موقع الإنترنت لمجلس سرطان

(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والاقليم)

www.cancer.org.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

سرطان الجلد هو أكثر أنواع السرطانات شيوعا التي يجري تشخيصها في أستراليا. أكثر من 430,000 أستراليا يعالجون سنويا لسرطان الجلد. من هؤلاء، يتم تشخيص أكثر من 10,500 حالة جديدة من سرطان الورم الجلدي. كل سنة هناك حوالي 1600 حالة وفاة بسبب سرطان الورم الجلدي وسرطان الجلد غير سرطان الورم الجلدي. أستراليا ونيوزيلندا لديها أعلى معدلات الإصابة بسرطان الجلد في العالم.

السبب الرئيسي لسرطان الجلد هو التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية من إشعاع الشمس. يمكن أن يحرق الجلد في وقت لا يتجاوز 15 دقيقة في الشمس في الصيف،

ولذلك من المهم حماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية. تجنب استخدام الحجرات المشمسة (solariums) أو سرائر الشمس (sunbeds)،

التي تنبعث منها مستويات ضارة من الأشعة فوق البنفسجية تصل إلى خمس مرات أقوى شمس الظهيرة في الصيف. بالإمكان الوقاية من سرطان الجلد إلى حد كبير. كن ذكيا بشأن التعرض للشمس (SunSmart). قم بحماية نفسك من أضرار أشعة الشمس وسرطان الجلد من خلال استخدام مزيج من هذه الخطوات الخمس:

قم بارتداء الملابس الواقية من الشمس



إختر الملابس التي:

- تغطي بقدر ما يمكن من الجلد، على سبيل المثال، الأكمام الطويلة والرقاب العالية/الياقات.
- مصنوعة من مواد نسيج وثيقة مثل القطن والبوليستر القطن/والكتان.
- إذا استعملت للسباحة، فإنها تكون مصنوعة من مواد مثل ليكرا، التي تبقى واقية من الشمس عندما تكون رطبة.

قم بوضع عنصر الحماية من الشمس (SPF 30) + الواقي من الشمس (sunscreen)



تأكد من أن الواقي من الشمس (sunscreen) الخاص بك هو واسع الطيف ومضاد للماء. لا ينبغي أن يستخدم الواقي من الشمس (sunscreen) لزيادة مقدار الوقت الذي تقضيه في الشمس وينبغي دائما أن يستخدم مع غيره من أشكال الحماية. قم بوضع الواقي من الشمس بشكل وافر على البشرة النظيفة والجافة على الأقل 20 دقيقة قبل الذهاب إلى الخارج وإعادة وضعه كل ساعتين.

ضع قبعة



إن القبعة الواسعة الحواف، أو قبعة الفيالقة أو تلك التي على نمط اللو توفر حماية جيدة للوجه والأنف والعنق والأذنين، وهي الأماكن الأكثر شيوعا لسرطان الجلد. القبعات (caps) والأقنعة لا توفر حماية كافية. قم باختيار القبعة المصنوعة من القماش المنسوج بإحكام - إذا كان بإمكانك الرؤية من خلالها، فإن الأشعة فوق البنفسجية تستطيع الدخول. القبعات قد لا تحميك من الأشعة فوق البنفسجية المنعكسة، لذلك قم بارتداء نظارات شمسية وضع الواقي من الشمس (sunscreen) أيضا لزيادة مستوى الحماية الخاص بك.

إبحث عن الظل



قم بالاستفادة من الأشجار أو أبنية هياكل الظل، أو اجلب الخاص بك! البقاء في الظل هو وسيلة فعالة للحد من التعرض للشمس. مهما كنت تستخدم للتظليل، تأكد من أنه يلقى بظلال قاتمة وتستخدم وسائل الحماية الأخرى (مثل الملابس والقبعات والنظارات الشمسية) والواق