

# Hãy Tránh nắng Thông minh Be Sunsmart



**Ung thư da là ung thư phổ biến nhất ở Úc. Hơn 430,000 người được điều trị ung thư da một năm, trong số đó phát hiện hơn 10,500 ca ung thư hắc tố. Mỗi năm có khoảng 1600 ca tử vong do ung thư hắc tố và các loại ung thư da khác. Úc và Tân Tây Lan có tỉ lệ ung thư da cao nhất thế giới.**

Nguyên nhân chính gây ung thư da là do tiếp xúc nhiều với tia cực tím (UV) từ mặt trời. Da có thể bị cháy nắng chỉ trong 15 phút ngắn ngủi dưới ánh nắng mùa hè.

Vì thế quan trọng là nên bảo vệ da quý vị không tiếp xúc tia UV.

Nên tránh dùng nhà tắm nắng hay bồn tắm nắng, có phát ra tia UV mà mức độ hại cao gấp 5 lần ánh nắng mùa hè giữa trưa. Ung thư da phần lớn có thể ngăn ngừa được. Hãy Tránh nắng Thông minh (SunSmart). Hãy bảo vệ mình chống ung thư da và nắng bằng cách kết hợp năm bước sau:



## Mặc đồ bảo vệ chống nắng

Chọn quần áo:

- Bao phủ da càng nhiều càng tốt, như tay áo dài và cổ cao.
- Làm từ chất liệu dệt khít như cotton, polyester/cotton và vải lanh.
- Nếu đi bơi, quần áo làm từ chất liệu như lycra (sợi dẻo), có tác dụng chống nắng khi ướt.



## Dùng kem chống nắng SPF 30+

Bảo đảm kem chống nắng có phạm vi sử dụng rộng và không thấm nước. Kem chống nắng không nên dùng để tăng thêm thời gian ở ngoài nắng, và nên được dùng kết hợp với các hình thức bảo vệ khác. Thoa nhiều kem chống nắng lên da khô, sạch ít nhất 20 phút trước khi ra ngoài và thoa lại mỗi hai giờ.



## Đội nón

Nón/ Mũ rộng vành, kiểu lính lê dương hay kiểu hình gàu bảo vệ tốt mặt, mũi, cổ và tai, những nơi thường bị ung thư da. Mũ lưới trai hay có tấm che không đủ để bảo vệ. Chọn nón/ mũ làm từ chất liệu dệt khít – nếu có thể nhìn xuyên qua, tia UV cũng có thể qua được. Nón không thể bảo vệ quý vị chống tia UV bị phản chiếu, vì thế hãy mang kính râm và kem chống nắng để gia tăng mức bảo vệ mình.



## Kiểm bóng râm

Tận dụng cây cối hay nơi có bóng râm, hay mang theo mình đồ tạo bóng mát! Ở chỗ râm mát là cách hữu hiệu giảm tiếp xúc với

nắng. Bất kỳ vật gì dùng tạo bóng mát đều phải bảo đảm thật sự tạo được râm mát, và quý vị cũng dùng các cách bảo vệ khác (như quần áo, nón, kính râm và kem chống nắng) để tránh tia UV phản chiếu từ các bề mặt lân cận.



## Mang kính râm

Vừa mang kính râm vừa đội nón rộng vành có thể giảm thiểu bức xạ tia UV đến mắt tới 98%. Chọn kính râm che khít và ôm sát mặt đáp ứng được Tiêu chuẩn AS 1067 của Úc. Kính râm quan trọng với trẻ em cũng như với người lớn.

**Nhớ để ý nhiều hơn từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều khi tia UV phát ra mạnh nhất.**

Xem chừng các Báo động UV SunSmart, cho quý vị biết khoảng thời gian cần Tránh nắng Thông minh (SunSmart) – dường như đều có ở trang thời tiết của hầu hết các thời báo và trên trang mạng của Nha Khí tượng: [www.bom.gov.au/weather/uv](http://www.bom.gov.au/weather/uv)

**Kiểm tra da đều đặn và đến gặp bác sĩ nếu quý vị nhận thấy bất cứ thay đổi bất thường về da.**

Nếu quý vị bị thương tổn không lành hay có nốt ruồi thành linh xuất hiện, thay đổi về kích cỡ, hình dáng, độ dày, màu sắc hay bắt đầu chảy máu, hãy yêu cầu bác sĩ cho khám da. Điều trị rất có thể thành công nếu ung thư da được phát hiện sớm.

**Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối quan tâm hay thắc mắc nào.**

## Những cách quý vị giảm bớt nguy cơ ung thư Quý vị giải quyết ra sao?

(đánh dấu ✓ nếu cần hành động)

- Bỏ hút thuốc
- Tránh nắng thông minh (SunSmart)
- Giữ trọng lượng cơ thể khỏe mạnh
- Năng vận động hơn
- Ăn uống cân bằng và lành mạnh
- Tránh hoặc hạn chế uống rượu

## Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

Đường dây Trợ giúp của Cancer Council 13 11 20

Thông tin và trợ giúp dành cho quý vị và gia đình với chi phí bằng cuộc gọi nội hạt ở bất cứ đâu tại Úc.

Trang mạng của Cancer Council

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50