

# Бидете внимателни на сонце Be Sunsmart



**Ракот на кожата е најчесто дијагностицираниот вид на рак во Австралија. Повеќе од 430,000 Австралијци се лекуваат секоја година од рак на кожата. Од нив, се дијагностицираат над 10,500 нови случаи на меланом. Секоја година, околу 1600 лица умираат од меланом и други немалигни видови на рак на кожата. Австралија и Нов Зеланд имаат највисоки стапки на појава на рак на кожата во светот.**

Главната причина за појава на рак на кожата е преголемата изложеност на ултравиолетовото зрачење на сонцето (УВ-зрачење). Кожата може да изгори за период пократок од 15 минути кога таа е изложена на сонце во лето, затоа важно е да ја заштитете вашата кожа од УВ-зрачењето.

Избегнувајте да користите солариуми или кревети за вештачко сончање кои зрачат штетни нивоа на ултравиолетови зраци кои се до пет пати исто толку јаки како сонцето сред ручек во лето.

Ракот на кожата во голема мера може да се спречи. Затоа бидете внимателни со сонцето. Заштитете се од оштетување на кожата што ја предизвикува сонцето и рак на кожата користејќи комбинација од следните пет мерки:



## Облечете заштитна облека против сонце

Изберете облека што:

- Покрива колку што е можно поголем дел од кожата, на пример, облека со долги ракави и висока јака што го покрива вратот.
- Е направена од тесно ткаени материјали, на пример, од памук, полиестер/памук и ленено платно.
- Ако се користи за капење, е направена од материјали како на пример, ликра, која продолжува да ве штити од сонцето додека е мокра.



## Ставете лосион за сончање со фактор за заштита од сонце бр. 30+ (SPF 30+)

Осигурете се средството што го користите за сончање да биде со широк спектар и отпорно на вода. Средството за сончање не треба да се користи за да се продолжи времето поминато на сонце и тоа треба секогаш да се користи со други видови на заштита. Нанесете го средството за сончање во обилна количина на чиста и сува кожа најмалку 20 минути пред да излезете надвор и секои два часа после тоа.



## Ставете капа

Капите со широк раб, капите во легионерски стил или во форма на 'кофа' ('bucket style hat') нудат добра заштита на лицето, носот, вратот и ушите, местата на кои ракот на кожата често се јавува. Качкетите и штитниците од сонце не нудат соодветна заштита. Изберете капа направена од тесно ткаен материјал – ако можете да гледате низ неа, тогаш и ултравиолетовите зраци ќе може да поминат низ неа. Капите може да не ве заштитат од ултравиолетовото зрачење што се одбива, затоа исто така ставете очила за сонце и средство за сончање за да го зголемите степенот на заштита.



## Побарајте сенка

Користете ги дрвата или изградени места со сенки, или понесете нешто за сенка! Седењето во сенка е ефикасен начин да се намали изложеноста на сонце. Без разлика што користите како сенка, осигурете се сенката да биде темна и користете други работи за заштита (на пример, облека, капи, очила за сонце и средство за сончање) за да го избегнете ултравиолетовото зрачење што се одбива од површините околу вас.



## Ставете очила за сонце

Со носење очила за сонце и капа со широк раб, изложеноста на очите на ултравиолетовото зрачење може да се намали до 98 проценти. Изберете тесно припиени и панорамски очила за сонце кои го задоволуваат австралискиот стандард AS 1067. Очилата за сонце се исто толку важни за децата како и за возрасните.

**Запамтете дека треба посебно да внимавате меѓу 10 ч. наутро и 3 ч. попладне кога ултравиолетовото зрачење е најсилно.**

Побарајте го SunSmart предупредувањето за ултравиолетово зрачење (SunSmart UV Alert) кое ви кажува во кое време треба да внимавате на сонцето – тоа се објавува на страницата со временската прогноза во повеќето дневни весници и на Интернет страниците на метеоролошкиот завод на: [www.bom.gov.au/weather/uv](http://www.bom.gov.au/weather/uv)

**Редовно проверувајте ја кожата и ако забележете некои невообичаени промени, отидете на доктор.**

Ако имате рана на кожата која не заздравува или бемка која наеднаш се појавила, се изменила во големина, дебелина, форма, боја или започнала да крвари, побарајте од вашиот доктор да ви ја прегледа кожата. Веројатноста лекувањето на рак на кожата да биде успешно е поголема ако тој се открие во раниот стадиум.

**Запамтете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.**

### Како да го намалите ризикот да заболите од рак

#### Како се рангирате?

(Штиклирајте ако треба да преземете мерки)

- Престанете да пушите
- Бидете внимателни на сонце (Be SunSmart)
- Одржувајте ја телесната тежина во нормални граници
- Бидете повеќе физички активни
- Хранете се здраво и урамнотежено
- Избегнувајте или ограничете го пиењето алкохол

### Каде можам да добијам веродостојни информации?

#### Информативна линија на Советот за рак (Cancer Council Helpline) на 13 11 20

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

**Интернет страниците на совет за рак (Cancer Council)** (со врски до Советите за рак во државите и териториите) [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

Служба за преведување и толкување 13 14 50