

# 防曬與嬰幼兒



對於嬰幼兒的健康和福祉，戶外遊玩及身體活動至關重要。兒童身處戶外時，應採取防曬措施，以免受到過度的紫外線（UV）輻射影響。

對於嬰幼兒的健康和福祉而言，因此更容易受到過度的紫外線輻射所影響。相較成人皮膚，兒童的皮膚提供較少的天然保護，因此會更容易被太陽曬傷。如果沒有採取足夠的保護措施，童年經常接觸陽光會增加成年後罹患皮膚癌的機率。嬰幼兒出生後就應採取防曬措施，以免受到紫外線輻射的影響。日光對皮膚造成的影響會隨著時間累計，因此採取措施保護嬰兒的皮膚永不嫌遲。

可以立即採取行動保護兒童免受日光侵襲，以減低日後罹患皮膚癌的風險。

安排於早上或午後時段往戶外玩耍。計劃每日的活動，確保兒童免受日光侵襲。於紫外線指數最高的時候，即中午時分減低前往戶外的時間。如情況並不可行，請確保兒童採取防曬措施，例如身處遮蔭處、塗上防曬乳、穿著防護衣物、戴帽等；如情況可行，則配戴符合 AS / NZS1067 標準的包覆式太陽眼鏡。檢查衣物及帽遮擋日光的位置是否時刻保護兒童免受紫外線影響。

## 紫外線和日光損害

紫外線指數說明日間時段的紫外線強度。如果紫外線級別是 3（中等）或以上，則應採取多重防曬保護措施。昆士蘭州全年的紫外線級別是 3 或以上，即表示每日須要採取防曬保護措施。

紫外線輻射能被不同物體的表面折射，例如沙、草地及混凝土等。即使嬰幼兒身處遮蔭處，仍然須要採取其他形式的防曬措施。

多雲或涼爽的日子，紫外線輻射仍能穿透雲彩，並與炎熱晴朗的日子具有相似的級別，

所以仍然會曬傷皮膚，因此應時刻採取防曬措施。

如要了解是否須要採取防曬措施，可下載免費的 SunSmart UV Alert（紫外線防曬警報）應用程式，或者瀏覽 [www.bom.gov.au/uv/](http://www.bom.gov.au/uv/) 網站查看紫外線級別。

## 嬰兒與接觸日光

如果紫外線輻射級別是 3 或以上，未滿 12 個月大的嬰兒不宜直接曬太陽。如果無法避免日曬，則應混合採用不同的防曬措施。

嬰兒不應採取直接曬太陽的方式治療黃疸或尿布疹。此舉使嬰兒更容易曬傷或造成皮膚損傷。應於受控的環境並由醫護人士的監督下治療黃疸。切勿通過直接曬太陽治療尿布疹。請諮詢家庭醫生或藥劑師的意見，以了解最適合的治療方法。

## 兒童與防曬乳

### 嬰兒

未滿六個月大的嬰兒不宜塗防曬乳。由於嬰兒的皮膚敏感，因此更容易出現過敏反應。

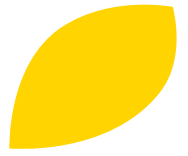
如果偶然要於嬰兒小部分的皮膚上使用防曬乳，則應選擇適合嬰兒的防曬乳。嬰兒防曬乳一般含有三種不同成份，以減少皮膚過敏反應的機率。請諮詢家庭醫生或藥劑師的意見，以了解最適合的防曬乳。如果嬰兒因防曬乳受到嚴重反應，請停用產品，並求醫。

### 幼童

請查看防曬乳標籤，諮詢家庭醫生或藥劑師的意見，以了解最適合幼童使用的防曬乳。

## 模範觀念

對於兒童和自己的健康，建立防曬習慣至關重要。兒童通常會仿效身邊人的行為，透過模仿行為學習。如果自己有建立防曬習慣，兒童大有可能會相應模仿。



## 穿上長袖衣物、塗防曬乳、戴太陽帽、尋找遮蔭處、配戴太陽眼鏡



### 穿上防曬衣物

- 穿上儘可能覆蓋最多皮膚表面的衣物
- 選擇有領口的長袖襯衫
- 選擇加長款短褲、短裙和連身裙
- 選擇緊密梭織面料的涼爽寬鬆衣物
- 部分面料具備紫外線防護係數（下文簡稱「UPF」）。UPF 越高，面料提供的保護力越強。選擇具備至少 UPF15（良好防護）至高達 UPF50（強效保護）的面料。



### 塗上 SPF30 或指數更高的防曬乳

- 塗上能廣效抵抗紫外線的防水防曬乳。塗上防曬係數（SPF）30 或更高的防曬乳。對於嬰兒和兒童而言，請參閱上節，諮詢家庭醫生或藥劑師的意見，以了解最適合的防曬乳
- 外出前 20 分鐘，請塗上防曬乳。每隔兩小時重新塗一次。如果兒童在游泳，防曬乳被抹乾或沖洗，則應多塗。



### 戴太陽帽

- 戴上闊檐太陽帽、漁夫帽或軍旅風護頸帽，以保護面部、頸部及耳朵。鴨舌帽無法提供足夠的防曬作用
- 對於新生嬰兒，則應選擇柔軟材質，嬰兒低下頭時能活動自如的帽子
- 應考慮頭部的大小及舒適度，是否為面部提供足夠的防曬範圍。確保不會遮擋視線、阻礙聽覺或防礙個人安全
- 選擇能調整頭頂大小的帽，令帽不會被風吹走。



### 尋找遮蔭處

- 於遮蔭範圍進行戶外遊玩活動
- 於嬰兒車及手推車上套用防護罩
- 於側車窗套用遮陽簾側車窗及後車窗的保護作用並不如擋風玻璃
- 購買嬰兒車時，應選購具有可調節功能手柄的車型，以便轉換嬰兒面對的方向，從而避免太陽直接曬到嬰兒。留意防護罩是否具備調節功能，以便移動防護罩遮擋直射的日光
- 外出時帶備可收納式的防護罩，可攜帶雨傘或沙灘用帳篷。



### 配戴太陽眼鏡

- 配戴太陽眼鏡，以保護眼睛及眼部附近的脆弱皮膚
- 選擇符合 AS / NZS 1067 標準的太陽眼鏡。太陽眼鏡應該緊貼面部，採用包覆式風格，並儘量遮蓋眼部範圍。部分幼兒太陽眼鏡設有柔軟塑膠，以免脫落
- 玩具太陽眼鏡或時尚太陽眼鏡並不符合澳洲標準，因此不應配戴這類太陽眼鏡，作為防曬之用。