



# Chống nắng và trẻ em



Vui chơi ngoài trời và hoạt động thể chất rất quan trọng đối với sức khỏe và an sinh của trẻ em. Khi ở ngoài trời, trẻ em cần được bảo vệ khỏi tiếp xúc quá nhiều với tia cực tím (UV) từ mặt trời.

Làn da nhạy cảm của trẻ em có nguy cơ cao khi chịu tác hại của việc tiếp xúc quá nhiều với bức xạ UV. Da trẻ em có ít khả năng bảo vệ tự nhiên hơn da người lớn và có thể bị bỏng một cách nhanh chóng. Thời thơ ấu thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời mà không có biện pháp bảo vệ sẽ làm tăng nguy cơ ung thư da sau này. Trẻ sơ sinh và trẻ em nên được bảo vệ khỏi tiếp xúc với bức xạ tia cực tím từ ngày chúng mới sinh. Tác hại của ánh nắng mặt trời tăng lên theo thời gian, vì vậy bảo vệ làn da của chúng không bao giờ là quá sớm.

Hiện quý vị có thể thực hiện các bước để bảo vệ trẻ em khỏi ánh nắng mặt trời và giảm nguy cơ ung thư da trong tương lai.

Sắp xếp thời gian đi chơi ngoài trời vào sáng sớm hoặc chiều tối. Lên kế hoạch cho các hoạt động hàng ngày để đảm bảo con quý vị được bảo vệ khỏi ánh nắng mặt trời. Giảm thiểu thời gian ngoài trời lúc giữa trưa khi mức độ tia cực tím cao nhất. Khi không thể làm được điều này, hãy đảm bảo rằng con quý vị được bảo vệ khỏi ánh nắng mặt trời bằng bóng mát, kem chống nắng, quần áo bảo vệ, mũ và nếu thích hợp, đeo kính mát đáp ứng các tiêu chuẩn AS/NZS1067. Kiểm tra xem quần áo và mũ của con quý vị và bóng mát luôn bảo vệ chúng khỏi tia cực tím.

## Tác hại của tia cực tím và ánh nắng mặt trời

Chỉ số UV cho quý vị biết mức độ tia cực tím sẽ mạnh như thế nào trong ngày. Khi mức độ tia cực tím từ 3 (trung bình) trở lên, cần có nhiều biện pháp chống nắng. Ở Queensland, mức độ tia cực tím từ 3 trở lên quanh năm, có nghĩa là cần chống nắng hàng ngày.

Bức xạ tia cực tím có thể phản xạ từ các bề mặt như cát, cỏ và bê tông. Ngay cả khi trẻ sơ sinh và trẻ em ở trong bóng mát, chúng vẫn cần có các loại chống nắng khác.

Vào những ngày trời u ám hoặc mát mẻ, bức xạ tia cực tím vẫn có thể xuyên qua lớp mây và có mức độ tương tự như khi trời

nắng ấm, vì vậy tác hại của ánh nắng mặt trời vẫn có thể xảy ra, đó là lý do tại sao việc chống nắng vẫn cần thiết.

Để biết khi nào cần chống nắng, hãy tải xuống ứng dụng SunSmart UV Alert miễn phí. Hoặc kiểm tra mức độ UV tại [www.bom.gov.au/uv/](http://www.bom.gov.au/uv/)

## Trẻ sơ sinh và việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời

Trẻ sơ sinh dưới 12 tháng tuổi không nên tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời khi mức độ tia cực tím từ 3 trở lên. Nếu không thể tránh nắng, hãy bảo vệ bé bằng cách kết hợp các biện pháp chống nắng.

Không nên để trẻ tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời để điều trị bệnh vàng da hoặc hăm tã. Điều này có thể khiến trẻ có nguy cơ cao bị cháy nắng và tổn thương da. Vàng da nên được điều trị dưới sự giám sát y tế trong một môi trường được kiểm soát. Đừng điều trị hăm tã bằng cách tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về cách điều trị tốt nhất.

## Trẻ em và kem chống nắng

### Em bé

Không nên sử dụng kem chống nắng cho trẻ sơ sinh dưới sáu tháng tuổi. Em bé có nhiều khả năng bị phản ứng vì làn da chúng nhạy cảm.

Nếu quý vị chọn thỉnh thoảng sử dụng kem chống nắng trên những vùng da nhỏ của bé, hãy chọn loại kem chống nắng phù hợp cho bé. Kem chống nắng cho trẻ sơ sinh thường sử dụng các thành phần khác nhau để giảm nguy cơ phản ứng da. Hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về loại kem chống nắng tốt nhất. Nếu em bé bị phản ứng với kem chống nắng, hãy ngừng sử dụng sản phẩm và tìm đến sự chăm sóc y tế.

### Trẻ mới biết đi

Kiểm tra nhãn kem chống nắng hoặc hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ loại kem chống nắng tốt nhất cho trẻ mới biết đi.

## Tâm gương tốt

Hành vi chống nắng rất quan trọng đối với sức khỏe của quý vị và con quý vị. Trẻ em thường bắt chước những người xung quanh và học bằng cách bắt chước. Nếu quý vị có những hành vi chống nắng, trẻ em có nhiều khả năng sẽ làm như vậy.

## Mặc, Bôi, Đội, Tìm và Đeo



### MẶC QUẦN ÁO CHỐNG NẮNG

- Mặc quần áo che kín da càng nhiều càng tốt
- Chọn áo sơ mi có cổ và dài tay hơn
- Chọn quần short, váy và đầm dài hơn
- Chọn quần áo thoáng mát, rộng rãi làm từ vải sợi dệt chặt
- Một số loại vải có chỉ số chống tia cực tím (UPF). UPF càng cao thì khả năng bảo vệ của vải càng cao. Chọn loại vải có ít nhất UPF15 (bảo vệ tốt) cho đến UPF50 (bảo vệ tuyệt vời).



### BÔI KEM CHỐNG NẮNG CÓ SPF30 HOẶC CAO HƠN

- Bôi kem chống nắng phổ rộng chống thấm nước. Sử dụng kem chống nắng có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, hãy xem phần trên để biết cách sử dụng kem chống nắng tốt nhất hoặc trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị
- Thoa kem chống nắng 20 phút trước khi ra ngoài. Thoa lại sau mỗi hai tiếng, hoặc thường xuyên hơn nếu con quý vị bơi, hoặc nếu kem chống nắng bị lau hoặc rửa sạch.



### ĐỘI MŨ

- Hãy đội mũ rộng vành, tai bèo hoặc kiểu lính lê dương để bảo vệ mặt, cổ và tai. Mũ không bảo vệ đủ khỏi ánh nắng mặt trời
- Đối với em bé, nên chọn loại vải mềm và cử động dễ dàng khi cúi đầu xuống
- Hãy nghĩ về kích cỡ và sự thoải mái của mũ, và liệu có che được khuôn mặt hay không. Hãy chắc chắn rằng mũ không cản trở tầm nhìn, thính giác hoặc an toàn
- Chọn mũ có thể điều chỉnh kích thước vòng đầu để giữ chặt trên đầu.



### TÌM NƠI BÓNG MÁT

- Tổ chức các hoạt động vui chơi ngoài trời ở những khu vực có bóng mát
- Sử dụng mái che cho xe nôi và xe đẩy
- Sử dụng tấm che nắng cho cửa sổ bên xe. Cửa sổ bên và phía sau không bảo vệ nhiều như kính chắn gió phía trước
- Khi mua xe đẩy, hãy tìm loại có tay cầm điều chỉnh được để quý vị có thể thay đổi hướng nhìn của bé. Điều này sẽ giúp tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Kiểm tra xem mái che của xe có thể điều chỉnh được không để có thể dịch chuyển nhằm che bớt ánh nắng trực tiếp
- Mang theo đồ che nắng di động của riêng quý vị khi đi ra ngoài – mang theo dù hoặc tấm che trên bãi biển.



### ĐEO KÍNH MẮT

- Đeo kính mát để bảo vệ mắt và vùng da mỏng manh quanh mắt
- Chọn kính mát đáp ứng Tiêu chuẩn Úc AS/NZS 1067. Kính mát phải vừa khít, kiểu bao quanh để che mắt càng nhiều càng tốt. Một số kính mát dành cho trẻ sơ sinh có dây thun mềm để giữ cố định
- Kính mát đồ chơi hoặc nhãn hiệu thời trang không đáp ứng Tiêu chuẩn Úc. Chúng không nên được sử dụng để chống nắng.