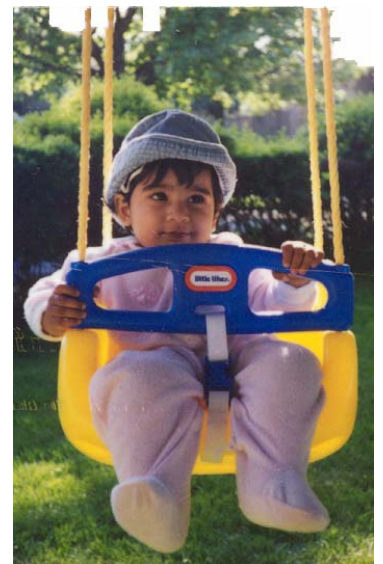


嬰兒及兒童的陽光意識指引

現今出生的嬰兒在他們的一生中，每七個就有一個會患上皮膚癌。孩童時期的一次因陽光而嚴重灼傷皮膚，便會使患上皮膚癌的機會增加雙倍。要保護自己及家人，請依照以下的防曬指引：

- 減少在早上十一時至下午四時這段時間內曬太陽
- 找尋可遮蔭之處或為自己製造遮蔭的方法
- 選擇長袖的上衣和長褲來保護你的臂部和腿部、戴上闊邊的帽子及能過濾大量紫外線的太陽眼鏡
- 使用防護指數十五或以上的太陽防曬油和唇膏
- 避免使用太陽床及太陽燈



給父母更多的訊息

- 避免讓一歲以下的嬰兒直接曬太陽
- 不宜給六個月以下的嬰兒使用防曬油
- 把嬰兒放在有蓬的嬰兒車內、傘子下或可遮蔭之處
- 孩童在戶外遊戲時，盡量找可遮蔭之處，如樹木、傘子和涼亭下，避免曝曬
- 孩童細小的體型此較接近地面，因而增加接觸紫外光反射的風險。要特別留意沙地、水、混凝土及雪地，因為反射幅度可能高至百份之八十五
- 做一個好榜樣，每天都做防曬的工序，讓孩童模仿跟著做
- 如果孩童在水中嬉戲，請選用防水的防曬產品。切記每次離水返回地面時都要重新塗上防曬油
- 孩童在使用新系列防曬油產品時，請先作敏感測試。將少許防曬油塗在前手臂內側數天。如果皮膚呈現紅色或有敏感性的反應，請立即停止使用，更換另一產品再作測試
- 如果孩童正服藥，請先向你的醫生查詢是否適合到戶外活動，因為陽光會使好些藥物產生不良的副作用
- 如果留意加拿大環境部發出的紫外光指數而作適當的防曬措施

References:
Sun Facts, Canadian Dermatology Association, 2001
A Parent's Guide to Sun Protection, Health Canada, 2003
Sun Sense Guidelines, Canadian Cancer Society, 2004