

حمام الشمس

من يستطيع أن يسمّر نفسه ومتى؟



• ينبغي على الناس ذات البشرة الفاتحة أن تحمي نفسها أكثر ويجب أن تستخدم مرهما بدرجة حماية 30 أو أكثر. كما على الناس الذين تسمّر بشرتهم بسهولة أن يستخدم مرهما أيضا بعامل حماية 15 على الأقل.

• يجب حماية الأطفال بشكل رئيسي لأن بشرتهم غير جاهز ويتعرضون لضربة شمس أكثر. • يجب حماية النساء الحوامل جيدا لمنع البقع السوداء من الظهور على وجههن.

• إذا كنت تعاني من أي مرض جلدي، اسأل طبيبك لمعرفة إذا ما كانت الحمامات الشمسية مناسبة لك.

تذكر:

- قد تسبب الكولونيا أو العطور بقعا عند الحمامات الشمسية.
- لا تستخدم واقيات شمسية من الموسم الماضي فقد تنتهي صلاحيته.
- إن الأشعة الاصطناعية ما فوق البنفسجية يمكنها أيضا أن تسبب شيخوخة البشرة وسرطان الجلد.
- فأیضا ينبغي أن نستخدم واقيات شمسية في فصل الشتاء.

نصائح لعلاقة صحية مع الشمس

إن الاسمرار هو على موضة حاليا ولكن التعرض للشمس قد يؤدي إلى شيخوخة البشرة والإصابة بسرطان الجلد.

كيف يمكننا أن نحمي أنفسنا من الشمس؟

• ضع مرهما مرطبا على وجهك وجسمك قبل أيام من التعرض للشمس كما يجب أن نضع مرهما واقيا في البيت نصف الساعة قبل التعرض للشمس وإعادة الكرة تطبيق كل ساعتين وبعد السباحة.



• تعرض للشمس عندما تكون خفيفة: قبل الظهر وبعد الساعة 5 مساءً.

• استعمل واق شمسي بعامل حماية عالي ومقاوم للماء. ضع طبقة سخية من مرهم على جميع أنحاء الجسم وعلى الأذنين والجفون والشفتين.

• استخدم القبعات والنظارات الشمسية والمظلات. فإن الرمل والماء والتلج أو العشب يعكسون أشعة الشمس وقد نحترق تحت المظلة.

• اشرب الكثير من الماء عند التعرض لأشعة الشمس وبعده.

• استحم وضع مرهما بعد حمامات الشمس.

