

# Thực Tế Quan Trọng

## Bảo Vệ Chính Mình khỏi Phơi Nắng

Bất kỳ ai làm việc ngoài trời cũng đều bị phơi nhiễm tia cực tím (UV) của mặt trời, ngay cả những ngày trời nhiều mây. Tia UV là một phần của ánh nắng, là một dạng không nhìn thấy của bức xạ. Có ba loại tia UV. UVA được cho rằng gây tổn thương các mô liên kết và tăng nguy cơ đối với sự phát triển của bệnh ung thư da. UVB thâm nhập vào da nông hơn nhưng vẫn có thể gây ra một vài loại ung thư da. UVC tự nhiên được hấp thụ bởi không khí và không gây nguy hiểm.

### Cháy Nắng

Cháy nắng không xuất hiện ngay lập tức. Các triệu chứng thường bắt đầu khoảng 4 tiếng sau khi phơi nắng, nặng nhất là trong vòng 24-36 tiếng, và giảm dần trong 3-5 ngày. Cháy nắng gồm da bị đỏ, mỏng và sưng, phỏng rộp, đau đầu, sốt, buồn nôn và mệt mỏi. Ngoài ra, mắt cũng có thể bị cháy nắng. Mắt bị cháy nắng trở nên đỏ, khô, đau và cảm giác như có sạn. Những mắt bị ảnh hưởng mãn tính có thể gây tổn thương vĩnh viễn, gồm cả chứng mù lòa.

### Sơ Cứu

- Uống aspirin, acetaminophen, hoặc ibuprofen để giảm đau, đau đầu và sốt.
- Uống nhiều nước để bù lượng dịch bị mất.
- Làm dịu vết bỏng bằng tắm nước mát hoặc lau nhẹ nhàng bằng vải ẩm và mát.
- Tránh tiếp tục bị phơi nhiễm cho đến khi khỏi hẳn vết bỏng.
- Sử dụng kem dưỡng ẩm tại chỗ, lô hội hoặc kem hydrocortison 1% có thể giúp giảm đau.

Nếu bị phỏng rộp:

- Băng hoặc đắp vùng bị rộp bằng gạc để tránh bị nhiễm trùng.
- Đừng làm vỡ chỗ bị phỏng rộp. (Điều này sẽ làm chậm lành vết thương và tăng nguy cơ nhiễm trùng.)
- Khi chỗ phỏng rộp bị vỡ và bị trầy da, có thể bỏ những chỗ da bị khô và bôi kem hydrocortison hoặc thuốc mỡ sát trùng.

Hãy tìm sự trợ giúp y tế nếu xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Vùng bị cháy nắng trầm trọng hơn 15% cơ thể
- Mất nước
- Sốt cao (>101 °F)
- Rất đau và kéo dài hơn 48 tiếng

## Ung Thư Da

Ung thư da là một dạng ung thư phổ biến tại Hoa Kỳ. Loại ung thư da phổ biến nhất gồm ung thư biểu mô tế bào nền, ung thư biểu mô tế bào vảy và khối u ác tính.

Các dấu hiệu của ung thư da gồm:

- Đường viền nốt ruồi bất thường (bị đứt, có khía hoặc đường viền không rõ)
- Các nốt ruồi không đối xứng (một nửa không khớp với một nửa còn lại)
- Màu sắc không đồng bộ hoàn toàn
- Nốt ruồi lớn hơn một cục tẩy bút chì
- Nốt ruồi bị ngứa hoặc đau
- Nốt ruồi mới
- Vết lở loét chảy máu và không liền
- Các đốm hoặc bثور đỏ

## Hãy Tự Bảo Vệ Mình

- Tránh bị phơi nhiễm mặt trời kéo dài khi có thể.
- Bôi kem chống nắng có độ SPF tối thiểu là 15.
  - SPF nghĩa là thời gian một người sẽ được bảo vệ khỏi cháy nắng. (SPF 15 nghĩa là một người có thể ở dưới ánh nắng lâu hơn 15 lần trước khi bị cháy nắng.) SPF chỉ có thể bảo vệ khỏi UVB.
  - Để bảo vệ khỏi UVA, hãy tìm các sản phẩm có chứa: Mexoryl, Parsol 1789, titanium dioxide, oxide kẽm, hoặc avobenzone.
  - Hiệu suất của kem chống nắng còn bị ảnh hưởng bởi gió, độ ẩm, mồ hôi và bôi đúng cách.
  - Vứt bỏ kem chống nắng sau 1-2 năm (chúng đã mất hiệu lực).
  - Bôi đúng cách (tối thiểu là 1 oz) ít nhất 20 phút trước khi phơi nắng.
  - Bôi cả vào tai, da đầu, môi, cổ, cổ chân và mu bàn tay.
  - Bôi lại ít nhất 2 giờ một lần và mỗi lần ra khỏi nước hoặc đổ mồ hôi nhiều.
  - Vài loại kem chống nắng mất hiệu lực khi bôi với thuốc kỹ côn trùng. Bạn có thể cần phải bôi lại thường xuyên hơn.
- Mặc quần áo dệt dày hoặc quần áo có độ SPF cao.
- Đội mũ rộng vành và đeo kính đen có chỉ số bảo vệ UV và đường viền cạnh.
- Nghỉ ngơi trong bóng râm.

**BỘ DỊCH VỤ SỨC KHỎE VÀ NHÂN SỰ (DHHS)**

**Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (CDC)**

**Viện Sức Khỏe và An Toàn Nghề Nghiệp Quốc Gia**

[www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/](http://www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/)

**DHHS (NIOSH) Ấn phẩm số 2010-116 (Vie2012)**

Điện thoại: 1-800-CDC-INFO

TTY: 1-888-232-6348

E-mail: [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)



**NIOSH**