

التعرض لأشعة الشمس



للمزيد من المعلومات ، يرجى الإتصال على :

مركز الأمراض الإنتقالية

مؤسسة حمد الطبية

CDCtravel@hamad.qa @

٤٠٢٥٤٠٠٣ ☎

تمت الموافقة عليه من قبل:

تثقيف المرضى وأسرهم

patienteducation@hamad.qa @

مركز الأمراض الإنتقالية
Communicable Disease Center

مقدمة

- قد يكون التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة ضاراً للجلد حيث يسبب حروق وتصبغات جلدية.
- يعتبر المسافرون من الفئات الأكثر تعرضاً لمخاطر أشعة الشمس ، ويعتمد ذلك على الوجهة والأنشطة المزمع القيام بها

قبل السفر

- وضع هذه المستحضرات على الجلد قبل نصف ساعة من التعرض لأشعة الشمس.
- يجب إعادة وضعها كل ساعتين و بعد السباحة أو التعرق الشديد .
- إرتداء القبعات الكبيرة لحماية الرأس والوجه من أشعه الشمس.
- إرتداء النظارات الشمسية ويشمل ذلك المتزلجين ومتسلكي الجبال للحماية من الأثر الضار لوهج الشمس على العين.
- يجب التذكر بأن الأطفال هم الأكثر تأثراً بأشعة الشمس.
- يجب عدم تعريض الرضع الأقل من ٦ شهور لأشعة الشمس المباشرة.
- للأطفال ينصح بإستخدام مستحضرات الوقاية من الشمس التي تحتوي على عامل الحماية من الشمس (SPF) بتركيز لا يقل عن ٥٠.

بعد السفر

- يجب مراجعة الطبيب فوراً في حالة حدوث أي تغيرات في الجلد مثل:
- زيادة في حجم الشامات
- حدوث نزف في الشامات
- ظهور أي أعراض جلدية جديدة

أثناء السفر

- يجب على المسافرين:
- التقليل من الأنشطة الخارجية مابين الساعة ١١ صباحاً و ٣ مساءً.
- إستخدام مستحضرات الوقاية من الشمس التي تحوي على عامل الحماية من الشمس (SPF) بتركيز لا يقل عن ٣٠ وتصنيف ٤-٥ نجوم ضد الأشعة فوق البنفسجية.