



Güneşten Korunma Önerileri¹ Avrupa Kanser Örgütleri Birliği (ECL)

Ultraviyole (UV) ışınlarına maruziyet cildin erken yaşlanmasına ve cilt kanserine neden olur.

1. Güneşin cildinizi nasıl etkilediğini bilin

Doğal cilt renginizi göz önünde bulundurun ve cildinizin güneşten nasıl etkilendiğini bilin. Eğer açık tenli, kızıl saçlı ya da çilliyseniz güneş ışınlarına karşı daha duyarlı olursunuz.

2. Gün ortası güneşini sınırlandırın

11:00 ve 15:00 saatleri arasında doğrudan güneşe maruz kalmaktan kaçının.

3. Gölgeden akıllıca yararlanın

Güçlü UV radyasyonunun en fazla olduğu saatlerde gölge yerlerde olmaya çaba gösterin. Gölge yerlerde olduğunuzda da çevrede bulunan su, kum ve kardan olan yansımalara karşı uyanık olun, bunlar UV maruziyetini arttırabilir.

4. Koruyucu Elbise Giyin

Tercihen geniş kenarlı ve sık dokuması olan şapka ya da kepek kullanın. Gözün zarar görme riskini azaltmak için hem UVA hem de UVB'den koruyucu güneş gözlüğü kullanın. Koyu renkte ve sık dokulu giysiler UV ışınlarına karşı daha fazla koruyucudur. Giysiler en az omuz ve boynu örtmelidir. Daha fazla önlem için UV korumalı giysiler bulunmaktadır.

5. Güneş Kremi Kullanın

Hiçbir güneş kremi tam koruma sağlayamaz. Güneşe uzun süre maruz kalmak amacıyla güneş kremi asla kullanmayın. UVA ve UVB filtre içeren ve en az 15 koruma faktörü (SPF) olan güneş kremi kullanın. Güneşe maruziyetten önce deriye 20 dakika süreyle uygulayın. Her 2-3 saatte bir ve yüzme, terleme sonrasında yeniden güneşten koruyucu uygulayın. Dudaklar ve kulaklar gibi hassas yerlere ekstra koruma uygulayın.

6. UV İndeksini (UVI) Bilin²

UV İndeksine dikkat edin. Güneş koruması UV indeks radyasyon seviyesi 3'e (orta seviye) ulaştığında kullanılmalıdır. Eğer UV İndeks bilgisi mevcut değilse, aşağıdaki çevresel faktörler sizin UV radyasyon maruziyetini arttırabilir, bunlara karşı dikkatli olun:

- Su, kum ya da karda güneşin yansımada artış olur

- Yüksek rakım
- Ekvatora yakınlık

7. Solaryumdan / Güneş Yataklarından (Sunbeds) Kaçının

Suni ışık demetleri tehlikelidir³. Güneş yatakları cilt kanseri riskini artırır ve cildin erken yaşlanmasına neden olur. Yaş küçüldükçe risk artar. 18 yaş altında güneş yatakları kullanılmamalıdır. Güneş yatakları daha hassas cilt yapısında olanlarda daha da tehlikelidir.

8. Çocukları Koruyun

Yukarıdaki bütün öneriler ekstra dikkatle birlikte çocuklara ve bağışıklık sistemi zayıf olanlara ve diğer hassas gruplara uygulanmalıdır.

9. Cildinizi Dikkatle İnceleyin

Düzensizlik ya da değişiklikler açısından cildinizi kontrol edin ve şüphe halinde uygun sağlık kuruluşlarına başvurun.

Hatırlatma: Sadece plajda ve yaz tatilinde değil, her zaman her yerde (işte, okulda ve diğer yerlerde) güneşe karşı dikkatli olun.

1 Bu öneriler Nisan 2007'de Avrupa Kanseri Örgütleri Birliği (ECL)'nin yuvarlak masa toplantılarında hazırlanmış ve 2007'de Basel'de düzenlenen ECL Genel Kurulu tarafından gözden geçirilerek kabul edilmiştir ve son yorumlamalar Ocak 2008'de yapılmıştır.

2 UVI (Ultraviyole indeksi), UV radyasyon düzeyinin ölçülmesidir. İndeksteki değerler ne kadar yüksekse, deri ve göze daha zararlı hale gelir ve daha kısa sürede zarar verir. UVI, insanları güneşe karşı uyarmada önemli bir indekstir. (Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü, INTERSUN programı)

3 Sunbeds (Güneş yatakları) daha fazla UVB üretmek üzere yapılmıştır. UVB spektrumu, solar spektruma benzer şekilde daha fazla zarar verir ve bronzlaşma sürecini hızlandırır. (Kaynak: Suni Bronzlaştırıcı Güneş Yatakları: Riskler ve Rehberlik, Dünya Sağlık Örgütü 2003)

Daha fazla bilgi için:

www.turkkanser.org.tr

www.europeancancerleagues.org

info@turkkanser.org.tr

Tel: 0312 431 2950

Türk Kanseri Araştırma Savaş Kurumu'na yardım etmek için:

info@turkkanser.org.tr

Tel: 0312 431 2950