

知道如何控制对紫外线辐射的暴露是享受健康和阳光乐趣的关键。

- 当在室外工作时，限制你暴露于紫外线的风险！
- 享受假日而不被太阳灼伤！

避免过度
晒太阳

世卫组织 INTERSUN - 全球紫外线项目

通过 INTERSUN 项目，世卫组织提供有关接受紫外线辐射的健康影响和环境效应的科学信息与实用建议。

INTER SUN 合作伙伴：

- **UNEP**：联合国环境规划署
- **WMO**：世界气象组织
- **IARC**：国际癌症研究机构
- **ICNIRP**：国际非电离辐射防护委员会。

世卫组织几个合作中心也积极参与 INTERSUN 的工作。

有关世卫组织 INTERSUN 的更多信息可从下列网站读取：www.who.int/uv/intersunprogramme

世界卫生组织（世卫组织）
公共卫生和环境司（PHE）
20, avenue Appia - CH - 1211 Geneva 27
www.who.int/phe
电子邮件：phedoc@who.int

© 世界卫生组织 2006 • 版权所有 • WHO/SDE/PHE/06.05

阳光与健康 如何 安全地 享受太阳



世界卫生组织

阳光对健康是必须的，但是它也含有危险。太阳紫外线（UV）辐射能产生一系列疾病，但存在着有效的方法，既能预防这些问题也仍能享受阳光！一条简单而最重要的要旨是：

避免过度晒太阳

对紫外线辐射过度暴露的健康风险包括：

- 太阳灼伤和皮肤的其它变化：太阳灼伤的范围从皮肤变红至皮肤带有严重和疼痛的水泡。
- 眼晶状体白内障：眼晶状体混浊导致视力下降及至最终失明。
- 皮肤癌：紫外线辐射造成几种非黑色素型的恶性皮肤肿瘤。
- 皮肤恶性黑色素瘤：这是一种非常严重的癌症，它可在过度暴露于太阳之后的许多年里发生。

在很多国家中，与暴露于紫外线辐射相关的问题，特别是皮肤癌，与日俱增。对阳光增多的暴露显然起着作用。一生中紫外线的暴露大多是在儿童期的积累，那时候被太阳灼伤的风险最大。因此防止儿童暴露于紫外线辐射特别重要。

避免过度
晒太阳

世卫组织宣传六种简易措施确保你能安全地享受太阳：

- **保护儿童**

儿童对紫外线辐射特别脆弱，他们呆在室外的时间要比成人更长。家长应采取特别护理，避免他们遭受太阳紫外线的辐射。12个月以下的婴儿应一直呆在阴凉处。

- **限制正午暴露于太阳的时间**

上午10点至下午2点（=正午的前后两小时）太阳的紫外线最强。在这几个小时内限制对太阳的暴露。

- **聪明地使用遮阳物**

当紫外线最强时寻找遮阳处。遮阳规则：“留神你的身影 - 身影短粗，寻找遮阳处！”可能有所帮助。

- **穿着防护衣**

编制紧密的宽边帽和宽松服装能够提供保护，不受太阳照射。过滤所有UV-A和UV-B辐射的太阳镜能够大大减少眼损伤的风险。

- **使用防晒霜**

大量使用防晒指数（SPF）为15+的广谱防晒霜并每两个小时擦抹一次，或在室外工作、游泳、玩耍或运动之后使用能够有助于减少紫外线辐射效应导致的皮肤损伤。即便是在佩戴太阳镜的情况下也不要阳光下呆太长时间。

- **了解紫外线指数**

紫外线指数用于测量紫外线辐射（见www.who.int/uv）。紫外线指数越高，皮肤和眼睛损伤的风险就越大。利用紫外线指数安排太阳安全户外活动。当紫外线指数预报辐射级别为3（中度）或更高时，应采取安全防护措施。