



## ممارسة الرياضة والترفيه الهواء الطلق

# سلامتك في الشمس

### هل كنت تعلم؟

- كثيرا ما تتم ممارسة الرياضة في الهواء الطلق عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية للشمس (UV) قوية للغاية.
- يمكن للماء، أو الرمال، أو الخرسانة أن تعكس وتزيد أشعة الشمس فوق البنفسجية.
- يتعرض معظم الناس لأخطر حروق الشمس أثناء ممارستهم للأنشطة الترفيهية في الهواء الطلق. تزيد حروق الشمس من خطر الإصابة بسرطان الجلد

يتعرض لاعبو ومتفرجو رياضات  
الهواء الطلق لخطر متزايد للإصابة  
بسرطان الجلد.

### جلدك وعيناك والتعرض لأشعة الشمس

من الممكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية إلى:

- سرطان الجلد
- أمراض العين
- تلف الجلد
- إعتام عدسة العين
- حروق الشمس
- حروق الشبكية

## تمتع بأشعة الشمس بأمان إحم بشرتك وعينيك.

- 1 الوقت من اليوم: إذا استطعت ذلك، قلّل الوقت الذي تقضيه في الشمس عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 أو أعلى، عادة ما بين 11 صباحا إلى 3 مساء.
- 2 الظل: ابحث عن الظل أو اصنع ظلا باستخدام مظلة، أو خيمة واقية من الأشعة فوق البنفسجية أو مأوى ظلي قابل للطي.
- 3 تغطّي: عليك ارتداء الملابس التي تغطي أكبر قدر ممكن من جلدك أو الملابس الواقية من الأشعة فوق البنفسجية ارتد قبعة واسعة الحواف أو قبعة ببسبول ذات لسان يغطي الرأس والرقبة والأذنين.
- 4 واقيات الشمس: ضع الكثير من واقي الشمس بدرجة SPF 30 أو أكثر، والذي يحمل علامة "واسع الطيف" و"مقاوم للماء". ضع كمية أخرى عند الحاجة "وخاصة بعد السباحة، والتعرق، أو استخدام المنشفة". استخدم مرهما واقيا من الشمس للشفتين.
- 5 النظارات الشمسية: ارتد نظارات شمسية ملتصقة / ملتفة على الوجه مع عامل الأشعة فوق البنفسجية بدرجة 400 أو التي توفر حماية بنسبة 100% من الأشعة فوق البنفسجية.



فريق عمل أونتاريو  
للسلامة من الشمس

### أشياء يجب تجنبها

- الإصابة بلفح (tan) أو حروق الشمس.
- تعريض نفسك للأشعة فوق البنفسجية لتلبية احتياجاتك من الفيتامين (د).
- استخدم الطعام أو المكملات الغذائية بدلا من ذلك.

