



Men Kèk Enfòmasyon

Fason pou Pwoteje Tèt Ou Lè ou nan Solèy

Nenpòt moun k ap travay deyò nan lanati ekspoze nan reyon ultravyolè (UV) solèy la. Reyon UV yo se yon pati limyè solèy la ki se yon fòm radyasyon envizib. Gen twa (3) kalite reyon UV. UVA ka domaje tisi konjonktif yo, epi li ka ogmante risk pou gen kansè po. UVB antre mwen fon nan po a, men li toujou kapab lakòz kèk kalite kansè po. UVC natirèl absòbe nan atmosfè a, epi li pa reprezante yon risk.

Kout-Solèy

Lè ou pran yon kout-solèy, ou pa wè sa imedyatman. Anjeneral, sentòm yo kòmanse nan apeprè 4 èdtan apre ou te nan solèy la, yo vin grav nan 24–36 èdtan, epi yo ale apre 3–5 jou. Yo gen ladan po wouj, po sansib, po anfle, fòmasyon ti boul, maltèt, lafyèv, anvi vomi, ak fatig. Anplis po a, zye yo kapab pran kout-solèy tou. Zye ki pran kout-solèy vin wouj, sèk, bay doulè, epi ou santi zye ou plen sab. Si ou kite zye ou nan solèy souvan sa kapab lakòz ou domaje ladan yo nèt, epitou ou ka vin avèg.

Premye Sekou

- Pran aspirin, asetaminofèn, oswa ibipwofèn pou soulaje doulè, maltèt, ak lafyèv.
- Bwè anpil dlo pou ede ranplase likid ou pèdi a.
- Soulaje brili yo avèk beny fre oswa pase rad mouye ki frèt dousman sou zye yo.
- Pa rete nan solèy la ankò jouk lè ou pa santi brili a ankò.
- Si ou itilize yon krèm idratan topik, alowès, oswa krèm ki gen 1% idwokòtizòn sa ka ba ou plis soulajman.

Si ou gen ti boul sou kò ou:

- Mete yon ti bandaj sou zòn nan oswa kouvri li avèk twal-gaz pou pa gen enfeksyon.
- Pa pete ti boul yo. (Sa ap fè yo pran plis tan pou geri, epi sa ap ogmante risk enfeksyon.)
- Lè ti boul yo pete epi po a dekafe, ou ka retire ti mòso po sèch yo, epi ou ka pase yon pomad antiseptik oswa yon krèm idwokòtizòn sou yo.

Chèche swen medikal si ou gen nenpòt nan sa ki anba la yo:

- Kout-solèy grav ki kouvri plis pase 15% kò a
- Dezidratasyon
- Gwo lafyèv (>101 °F)
- Gwo-gwo doulè ki kontinye pandan plis pase 48 èdtan

Kansè Po

Kansè po se fòm kansè ki pi komen Ozetazini. Kalite kansè po ki pi komen yo gen ladan epityoma bazo-selilè, kasinòm malfijyen, ak melanòm.

Men kèk siy ak sentòm ki ka endike kansè po:

- Bòdi iregilye sou grenn-bote (arebò ki iregilye, ki kòche, oswa ki make)
- Grenn-bote yo pa simetrik (yon mwatye pa menm avèk lòt mwatye a)
- Koulè ki pa menm toupatou
- Grenn-bote ki pi gwo pase yon efaswa kreyon
- Grenn-bote ki grate oswa ki bay doulè
- Nouvo grenn-bote
- Blesi k ap senyen, epi ki pa geri
- Patch oswa ti bouton wouj

Pwoteje Tèt Ou

- Pa rete twòp nan solèy la lè li posib.
- Mete filt solè ki gen omwen SPF 15.
 - SPF gen pou wè ak kantite tan yon moun ap pwoteje kont yon brili. (SPF 15 vle di yon moun kapab rete nan solèy la 15 fwa pi lontan anvan li pran kout-solèy.) SPF gen pou wè sèlman avèk pwoteksyon kont UVB.
 - Pou pwoteje ou kont UVA, chèche pwodui ki genyen: Mexoryl, Parsol 1789, dyoksid titàn, oksid zenk, oswa avobenzone.
 - Rannman filt solè afekte nan van, imidite, transpirasyon, ak bon jan aplikasyon.
 - Jete filt solè yo apre 1–2 ane (yo pèdi fòs yo).
 - Pase li san pwoblèm (minimòm 1 ons) omwen 20 minit anvan ou ale nan solèy la.
 - Pase li nan zòrèy, po tèt, lèy, kou, anlè pye, ak do men ou.
 - Re-pase li omwen chak 2 èdtan, epi chak fwa yon moun sòti nan dlo oswa swe anpil.
 - Kèk filt solè ka pa vin efikas lè ou pase yo avèk pwodui pou pouse ensèk. Ou ka bezwen re-pase yo pi souvan.
- Mete rad twal ki tise sere, oswa rad ki gen SPF ki wo.
- Mete chapo laj ak linèt solèy ki gen pwoteksyon kont UV ak ekran ki pwoteje ou kont reyon solèy la.
- Pran repo nan zòn ki gen lonbraj yo.

DEPATMAN SANTE AK SÈVIS SOSYAL
Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi
Enstiti Nasyonal pou Sekirite ak Sante nan Travay
www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/

Piblikasyon DHHS (NIOSH) Nimewo 2010–116

Telephone: 1–800–CDC–INFO

TTY: 1–888–232–6348

Imèl: cdcinfo@cdc.gov



NIOSH