

Sun Safety Tips

The most common cause of skin cancer is sun damage. Ultraviolet rays from the sun cause tanning and burning. Tanned skin is damaged skin, which can lead to dryness, wrinkles, brown spots and skin cancer. **This damage cannot be repaired.**

How to Protect Your Skin from Sun Damage

- Stay out of the sun between 10 AM and 4 PM when the sun's rays are the strongest. Sand, water and the concrete around pools reflect most of the sun's harmful rays into shaded places.
- Apply a sunscreen before going outdoors even in the winter. The sunlight coming through car windows can damage your skin.
- Wear tightly woven clothing such as long-sleeved shirts and pants. If you can see light when holding fabric up to the light, the sun can get in. A wet t-shirt lets in almost as much sunlight as bare skin.
- Wear a tightly woven hat with a brim and sunglasses.
- Do not use tanning beds. The ultraviolet light causes premature aging and increases the risk of skin cancer.
- Certain medicines increase sensitivity to the sun. Avoid being in the sun when taking these medicines.

Conseils pour se protéger du soleil

La cause de cancer de la peau la plus fréquente est liée à l'exposition au soleil. Les rayons ultraviolets du soleil peuvent provoquer le bronzage et des brûlures. Une peau bronzée est une peau endommagée : cela peut provoquer une sécheresse, des rides, des taches marrons et le cancer de la peau. **Ces dommages sont irréversibles.**

Comment protéger votre peau des dommages du soleil

- Ne vous exposez pas au soleil entre 10h00 et 16h00, moment où les rayons du soleil sont les plus forts. Le sable, l'eau et le béton autour des piscines réfléchissent la plupart des rayons dangereux du soleil dans les endroits ombragés.
- Utilisez une protection solaire avant de sortir, même en hiver. La lumière du soleil au travers des vitres d'une voiture peut endommager votre peau.
- Portez des vêtements à mailles fines comme des chemises à manches longues et des pantalons. Si vous discernez de la lumière lorsque vous regardez le tissu à la lumière, les rayons du soleil peuvent passer. Un t-shirt mouillé laisse passer pratiquement autant de rayons que si la peau était nue.
- Portez un chapeau à mailles fines avec un bord et des lunettes de soleil.
- Ne faites pas de séances d'UV. La lumière ultraviolette provoque un vieillissement prématuré et augmente le risque de cancer de la peau.
- Certains médicaments augmentent la sensibilité au soleil. Évitez de vous exposer au soleil lorsque vous prenez ces médicaments.

How to Choose a Sunscreen

- Choose a sunscreen with a SPF factor of 15 or higher that also blocks the full spectrum of UVA light. SPF ratings tell you how well the sunscreen shields against UVA rays that burn and damage the skin.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen may be less effective.
- Oil-free products are best for you if you get acne breakouts.
- If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free formula.
- Cosmetics, moisturizer or make-up foundations with UV protection need a full teaspoon of the product on your face to provide good protection.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. Use a sunscreen made for babies but limit the time in the sun.



Comment choisir une protection solaire

- Choisissez une protection solaire avec un indice 15 ou plus qui bloque également la totalité du spectre des UVA. Les indices de protection solaire vous indiquent l'intensité de la protection contre les UVA qui brûlent et endommagent la peau.
- Évitez les produits qui associent une protection UV et une protection contre les insectes dans un même flacon. L'écran solaire peut être moins efficace.
- Les produits ne contenant pas d'huile sont plus appropriés si vous faites des éruptions d'acné.
- Si un écran solaire vous provoque des picotements, des démangeaisons ou des éruptions cutanées, optez plutôt pour un écran solaire non parfumé.
- Les produits cosmétiques, produits hydratants ou de maquillage possédant une protection contre les UV nécessitent d'utiliser une quantité équivalente à une cuillère à café sur votre visage pour obtenir une protection efficace.
- Ne pas exposer les bébés âgés de moins de 6 mois au soleil. Utilisez un écran solaire spécial pour bébés mais limitez le temps d'exposition au soleil.



How to Use Sunscreen

- Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside.
- Use enough sunscreen to cover your body well. Do not forget to apply sunscreen to the nose, neck, tops of feet, rims of ears and the lips.
- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even if the label says the sunscreen is water-resistant, sweat-proof or all day protection. Put on more sunscreen when it is windy, after being in the water or after working up a sweat.
- Do not use expired sunscreen.

Check Your Skin

- Check your skin monthly for skin changes. Tell your doctor about new or unusual bumps, spots, blisters or changes in a mole.
- Have your skin checked by a doctor every 3 years before age 40 and yearly after that. People at high risk for skin cancer may need to see their doctor more often.

Comment utiliser l'écran solaire

- Appliquez l'écran solaire au minimum 20 minutes avant de sortir.
- Utilisez suffisamment d'écran solaire pour bien recouvrir votre corps. N'oubliez pas d'en appliquer sur le nez, le cou, le dessus des pieds, le bord des oreilles et les lèvres.
- Lorsque vous êtes à l'extérieur, appliquez de l'écran solaire toutes les 2 heures, même si l'étiquette du flacon indique que le produit résiste à l'eau, à la sudation ou si le produit offre une protection pour toute la journée. Utilisez davantage d'écran solaire lorsqu'il y a du vent, après avoir été dans l'eau ou après avoir sué.
- N'utilisez pas d'écran solaire dont la date d'utilisation a expiré.

Contrôlez votre peau

- Contrôlez votre peau tous les mois afin de vérifier un éventuel changement. Informez votre médecin si vous constatez de nouvelles bosses ou des bosses inhabituelles, des taches, des cloques ou des modifications de l'aspect d'un grain de beauté.
- Un médecin doit contrôler votre peau tous les 3 ans avant l'âge de 40 ans et tous les ans après 40 ans. Les personnes soumises à un risque élevé de cancer de la peau doivent consulter leur médecin plus souvent.

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.