



紫外線 曬傷

由2012年7月1日至23日，天文台先後發出12次酷熱天氣警告，每日平均的紫外線指數達12，曝曬級數屬於「極高」水平。紫外線指數是量度太陽紫外線影響人類皮膚的程度，紫外線指數越高，影響皮膚及眼睛的機會越大，造成傷害所需的時間也越短。因此衛生署及天文台都特別提醒大家，尤其是進行戶外活動或工作的人士，應採取措施預防紫外線曬傷。

曬傷徵狀

皮膚過度暴露於紫外線下，有機會導致第一和第二程度曬傷：

第一程度曬傷(表層)：傷及皮膚的表面，通常會造成紅、腫及觸痛

第二程度曬傷(中層)：傷及真皮，會引致紅腫、劇痛及起水泡

健康焦點

更多資訊

處理方法

1. 安置傷病者於陰涼地方或室內
2. 用濕冷敷料覆蓋傷處 (如右圖)
3. 給予凍水啜飲
4. 若眼部紅腫及疼痛，可用濕敷料遮蓋雙眼
5. 若有需要，送院治理



用水濕潤毛巾



將濕潤的毛巾覆蓋曬傷的部份

防曬措施

- 留意最新的紫外線指數及其預測
- 在紫外線指數偏高的日子，應盡量避免長時間在戶外曝曬，或選擇逗留於有遮蔭的地方或樹蔭下
- 減少陽光直接照射皮膚或眼睛的時間
- 塗上可阻隔紫外線的廣譜防曬液(SPF15及PA+或以上)，並於出汗或游泳後再塗上
- 選擇配戴有過濾紫外線功能的太陽眼鏡
- 穿長袖而寬鬆的衣物
- 戴闊邊帽或利用傘子



★ 想知更多有關中暑及曬傷的資訊？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：

http://www.redcross.org.hk/hcs_files/hf_news/HFNew_2011summer.pdf

★ 參考資料 / 有用資訊：

• 衛生署
相關新聞公報
http://www.dh.gov.hk/tc_chi/press/2012/120629.html

紫外線不可不防
http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2104&HTMLorText=0

• 香港天文台
紫外線資訊
<http://www.hko.gov.hk/wxinfo/uvindex/chinese/cuvindex.htm>

伙伴協作

您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

- 健康專題講座：各類常見的傳染病及家居急救題目
- 健康教育展板借用：預防傳染病、家居安全及家居急救
- 攤位遊戲借用，題目包括：預防傳染病及家居安全
- 其他活動合作或意見，請聯絡健康教育主任何詠琪：

3103 4067

dorothy.ho@redcross.org.hk





紫外線指數

紫外線指數用作量度於地球表面，太陽紫外線影響人體皮膚的程度。世界衛生組織將紫外線指數分為下列5種曝曬級數：

紫外線指數	曝曬級數
UV 0 - 2	低
UV 3 - 5	中等
UV 6 - 7	高
UV 8 - 10	甚高
≥ UV 11	極高

防曬知多點

問題	正確答案
深色的太陽眼鏡防禦紫外線是否較好？	否。太陽眼鏡的顏色與它過濾紫外線的功能無關，因此選擇太陽眼鏡時應注意鏡片過濾紫外線的能力。建議佩帶可過濾至少98%紫外線的太陽眼鏡，以確保足夠的防護。
多雲情況下是否不會曬傷？	否。高達80%的太陽紫外線能穿透稀薄的雲層。而且雲層的邊緣有時能反射紫外線，令紫外線強度增加。
在水中是否不會被曬傷？	否。水只能阻擋小部份的紫外線，水面的反射會令紫外線強度增加，水深半米地方的紫外線強度仍維持在水面的40%。
塗上太陽油後是否可長時間在陽光下曝曬？	否。塗上太陽油的目的不是為了延長曝曬時間，而是在無法避免陽光照射情況下提供保護。
只是間歇性曬太陽，是否不會被曬傷？	否。因為紫外線對健康的影響是累積的。紫外線可以做成的損害，是每次曬太陽加起來的總和。因此，應該盡量減少曝曬，以減低患上皮膚癌的機會。
暴露陽光下如果不覺得熱，是否就不會被曬傷？	否。紫外線不會令皮膚有熱的感覺，但會引致曬傷。在陽光下我們感覺到的熱力是來自太陽的紅外線而非紫外線。因此，即使感覺不到陽光的熱力，仍有機會曬傷。

參考資料：

- 香港紅十字會急救手冊第七版(更新版)，2011年
- 香港天文台：<http://www.hko.gov.hk/wxinfo/uvindex/chinese/cuvinde.htm>
- 衛生署：http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2104&HTMLorText=0

以上內容只作參考用途