






## Skin Cancer and how to prevent it!

Australia has one of the highest rates of skin cancer in the world.

You can get skin cancer when skin cells are damaged by too much ultraviolet (UV) radiation from the sun. UV is stronger in Australia than the northern hemisphere so you may burn in weather here that you might not have done before.

UV levels are highest in the middle of the day.

Take extra care with children (especially babies) because if they get sunburnt, they are more likely to develop skin cancer in later life.

 <p><b>SLIP</b></p>	<p><b>1. Slip on clothing that covers your body</b></p> <p>Choose clothing that covers as much skin as possible, such as collared shirts with long sleeves.</p>
 <p><b>SLOP</b></p>	<p><b>2. Slop on SPF 30 (or higher) water-resistant sunscreen</b></p> <p>Apply sunscreen to clean, dry skin at least 20 minutes before you go outside. Adults will need a teaspoon of sunscreen for their head and neck, each arm or leg and the front and back of the body. That's about seven teaspoons (35mL) for a full body! Put on more sunscreen every two hours or after swimming or sweating. Remember, use sunscreen with other sun protection measures.</p>
 <p><b>SLAP</b></p>	<p><b>3. Slap on a hat</b></p> <p>Choose, a broad-brimmed hat which shades your face, nose, neck and ears, which are common sites for skin cancers. Caps and visors do not provide enough protection.</p>
 <p><b>SEEK</b></p>	<p><b>4. Seek shade</b></p> <p>Use trees, built shade structures, or bring your own! Shade reduces UV radiation, but it can still reach you from the reflection, so make sure you use shade with other sun protection measures.</p>
 <p><b>SLIDE</b></p>	<p><b>5. Slide on some sunglasses</b></p> <p>Sunglasses and a hat worn together can reduce UV radiation exposure to the eyes by up to 98%. Sunglasses should be worn outside during daylight hours. Choose close-fitting wraparound sunglasses that meet the Australian Standard.</p>

**Remember! UV can be high even on cloudy days, especially in the summer in Queensland, so it's important to think about protection even when it isn't hot or sunny.**

Download the SunSmart app [www.cancer.org.au/UVAAlert](http://www.cancer.org.au/UVAAlert)


## Рак шкіри та його профілактика!

В Австралії один із найвищих рівнів захворюваності на рак шкіри у світі.

Ви можете отримати рак шкіри, коли клітини шкіри ушкоджуються через занадто сильне ультрафіолетове (УФ) випромінювання сонця. В Австралії рівень ультрафіолетового випромінювання вищий, ніж у північній півкулі, тому тут ви можете обгоріти так, як, можливо, не обгоряли раніше.

Рівень ультрафіолетового випромінювання найвищий у середині дня.

Будьте особливо обережними з дітьми (особливо немовлятами), тому що якщо вони отримають сонячний опік, то надалі у них може розвинути рак шкіри.

 <p>ОДЯГ</p>	<p><b>1. Вибирайте одяг, який закриває тіло</b></p> <p>Вибирайте одяг, який закриває якомога більше поверхні шкіри, наприклад сорочки з довгими рукавами.</p>
 <p>КРИМ</p>	<p><b>2. Нанесіть водостійкий сонцезахисний крем із SPF 30 (або вище)</b></p> <p>Наносіть сонцезахисний крем на чисту, суху шкіру не менше ніж за 20 хвилин до виходу на вулицю. Дорослим потрібна чайна ложка сонцезахисного крему для голови та шиї, кожної руки чи ноги, а також для передньої та задньої частини тіла. Для всього тіла потрібно близько семи чайних ложок (35 мл)! Слід наносити додаткову порцію сонцезахисного крему кожні дві години або після купання чи потіння. Пам'ятайте, що сонцезахисний крем слід використовувати разом із іншими засобами захисту від сонця.</p>
 <p>КАПЕЛЮХ</p>	<p><b>3. Надягніть капелюх</b></p> <p>Вибирайте крилатий капелюх, який затінює обличчя, ніс, шию та вуха, які є поширеними місцями раку шкіри. Кепки та козирки не забезпечують достатнього захисту.</p>
 <p>ТІНЬ</p>	<p><b>4. Будьте в тіні</b></p> <p>Використовуйте дерева, тіньові споруди чи приносіть свої власні! Тінь зменшує ультрафіолетове випромінювання, але воно все одно може потрапити на вас від відбиття, тому обов'язково використовуйте тінь разом з іншими запобіжними заходами.</p>
 <p>ОКУЛЯРИ</p>	<p><b>5. Одягніть сонцезахисні окуляри</b></p> <p>Сонцезахисні окуляри та капелюх, одягнені разом, можуть знизити вплив ультрафіолетового випромінювання на очі на 98%. Сонцезахисні окуляри слід носити на вулиці у світлу пору доби. Вибирайте сонцезахисні окуляри, що щільно прилягають та відповідають австралійському стандарту.</p>

**Пам'ятайте!** Рівень ультрафіолетового випромінювання може бути високим навіть у похмурі дні, особливо влітку в штаті Квінсленд, тому важливо думати про захист навіть тоді, коли не спекотно і сонячно.

Завантажте додаток SunSmart [www.cancer.org.au/UVAAlert](http://www.cancer.org.au/UVAAlert)