View this email in your browser

Cảnh báo hàng tuần June 27th, 2024

1 trong 10 người lớn tại Texas luôn sử dụng kem chống nắng

Tìm hiểu "SPF" giới hạn

Mặc dù **một phần năm** người Mỹ bị ung thư da vào độ tuổi 70, nhưng mức độ hiểu biết và sử dụng kem chống nắng vẫn còn thấp. Trong số những người lớn tại Texas được khảo sát, chưa đến 10% cho biết có sử dụng kem chống nắng khi ra ngoài trong 15 phút trở lên vào ban ngày. Chỉ 27% cảm thấy họ hiểu thuật ngữ SPF "rất rõ".

Khoảng gần một nửa người lớn hiếm khi hoặc không bao giờ sử dụng kem chống nắng

Khảo sát 542 người tại năm tiểu bang cho thấy 46% số người trả lời "hiếm khi" hoặc "không bao giờ" sử dụng kem chống nắng khi ra ngoài trong 15 phút trở lên vào ban ngày. Nam giới thường ít sử dụng kem chống nắng hơn phụ nữ (55% hiếm khi hoặc không bao giờ sử dụng so với 40%), và tỷ lệ người trả lời là người Mỹ gốc Phi so với người da trắng (61% hiếm khi hoặc không bao giờ sử dụng so với 38%).

Hiểu về SPF (Chỉ Số Khả Năng Chống Nắng) kém

SPF, hay Chỉ Số Khả Năng Chống Nắng, là số ghi trên bao bì của kem chống nắng cho biết mức độ chống nắng của nó. Cơ Quan Quản Lý Thuốc & Thực Phẩm (FDA) coi SPF-15 là **chỉ số tối thiểu** để bảo vệ da khỏi các tia cực tím của mặt trời, mặc dù nhiều bác sĩ da liễu **khuyến nghị** SPF-30. Chỉ 22% người trả lời khảo sát trên cả năm tiểu bang nói rằng họ hiểu SPF "rất rõ".

Điều đáng lo ngại nhất là những người trả lời khảo sát có trẻ em sống cùng trong nhà lại ít hiểu biết "rất rõ" về SPF so với những người không sống cùng trẻ em (18% so với 25%). Trẻ em **nhạy cảm hơn** với ánh nắng mặt trời so với người lớn, và cháy nắng từ khi còn nhỏ làm tăng **nguy cơ suốt đời** bị ung thư da. Bảo vệ trước ánh nắng là điều cực kỳ quan trọng đối với trẻ em; tuy nhiên, không nên sử dụng kem chống nắng cho trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi. FDA khuyến nghị tốt nhất là không để trẻ sơ sinh tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Hiểu về SPF giữa các độ tuổi và chủng tộc cũng khác nhau. Về hiểu biết SPF "rất rõ", nam giới ít hiểu biết hơn so với phụ nữ (16% so với 26%), và người Mỹ gốc Phi ít hiểu biết hơn so với người da trắng (17% so với 27%).

Truyền bá kiến thức về kem chống nắng

Kem chống nắng rất cần thiết đối với bất kỳ ai ra ngoài trời trong các mùa hè nóng bức

của Texas. Vui lòng chia sẻ các tài nguyên bên dưới làm nổi bật tầm quan trọng của bảo vệ da và cần xem những gì trong một hộp kem chống nắng.

Báo cáo tuần này dựa trên phản hồi của 542 cư dân trưởng thành của Texas (53 người), St. Louis, MO (146 người), Baltimore, MD (169 người), Omaha, NE (85 người) và Colorado (88 người) được khảo sát từ ngày 15-17 tháng 6 năm 2024. Tìm hiểu thêm thông tin tại ***iHeard Texas***.

Tài nguyên có thể chia sẻ

Nhấp để tải xuống tài nguyên để chia sẻ trong cộng đồng của bạn.
Hãy nhớ kèm theo #iHeardTexas #iHeardTX khi chia sẻ trên mạng xã hội!

SPF, tại sao nó quan trọng?

Chú thích được đề xuất:

Hiểu kem chống nắng của bạn là điều quan trọng để bảo vệ chống nắng tốt! □□ Đảm bảo bạn chọn đúng SPF (30 trở lên), và thoa kem chính xác, và thường xuyên thoa lại. Giữ an toàn & được bảo vệ!

#iHeardTexas #SunSafety #KnowYourSunscreen #HealthySkin

Tải xuống ở đây

Nó ghi "SPF" nhưng nó có nghĩa là gì?

Chú thích được đề xuất:

SPF bảo vệ chống lại bức xạ của tia cực tím (UV) có thể làm hỏng da ngay cả trong những ngày nhiều mây. Các tia UVA có thể khiến da lão hóa, gây ra các nếp nhăn và vết đốm, và có thể truyền qua kính cửa sổ. Các tia UVB là nguyên nhân chính gây cháy nắng và có thể ngăn chặn bằng kính cửa sổ.

#iHeardTexas #SunSafety #KnowYourSunscreen #HealthySkin

Tải xuống ở đây

Chúng ta nên mặc bao nhiêu?

Chú thích được đề xuất:

Có bao giờ bạn thắc mắc sự khác nhau giữa kem dưỡng da và kem chống nắng dạng xịt chưa? iHeard sẵn sàng giúp đỡ bạn! Cả hai đều hiệu quả, nhưng nếu bạn không chắc chắn xịt thế nào cho đúng, thì hãy sử dụng kem dưỡng da.

#iHeardTexas #SunSafety #Sunscreen101

Tải xuống ở đây

Đây là một trang đầy đủ thông tin dành cho qúy vị!

Tải xuống ở đây

Tài Nguyên Kết Hợp

Nhấp để tải xuống bản PDF thân thiện với máy in với tất cả thông tin ở trên!

Tải xuống ở đây

Tìm thêm thông tin về những chủ đề y tế công cộng đang là xu hướng trong tuần này.

Bảng điều khiển iHeard Texas

Khám phá các chủ đề cảnh báo trước đây cũng như đồ họa in và kỹ thuật số có thể chia sẻ.

thư viện cảnh báo iHeard

Texas CEAL Consortium

Texas CEAL website

NIH CEAL Community Engagement Alliance

Trang web NIH CEAL

Was this forwarded to you?
Sign up to receive weekly alerts.

Institute for Health Disparites | 3500 Camp Bowie Blvd EAD 248E | Fort Worth, TX 76107 US

Unsubscribe | Update Profile | Constant Contact Data Notice

Constant Contact

Try email marketing for free today!