



## 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

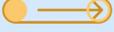
Nhấp để tải xuống tài nguyên để chia sẻ trong cộng đồng của bạn.  
Hãy nhớ kèm theo #iHeardTexas #iHeardTX khi chia sẻ trên mạng xã hội!

### SPF, tại sao nó quan trọng?

Bảo vệ trước ánh nắng  
iHeard Texas

### SPF nghĩa là gì trong kem chống nắng?

Chỉ **27%** người Texas cho rằng hiểu "SPF" rất rõ. Trượt để tìm hiểu về kem chống nắng của bạn và bảo vệ da!



iHeard Texas

**SPF**, hay **Chỉ Số Khả Năng Chống Nắng**, là số ghi trên bao bì của kem chống nắng. Nó hiển thị mức độ chống nắng. Số càng lớn có nghĩa là bảo vệ càng tốt.



Các bác sĩ da liễu khuyến nghị sử dụng **SPF-30** trở lên. Cơ Quan Quản Lý Thuốc & Thực Phẩm (FDA) khuyến nghị kem chống nắng ít nhất là SPF-15 để bảo vệ da khỏi các tia cực tím của mặt trời.

Nguồn: FDA

iHeard Texas

### Thông tin nhanh về kem chống nắng

Kể cả những ngày trời nhiều mây, bạn cũng nên sử dụng kem chống nắng.

Con người thuộc mọi màu da đều có nguy cơ bị ung thư da và cháy nắng, và được hưởng lợi từ kem chống nắng.

Không phải vậy bởi kem chống nắng chống nước. Đảm bảo bôi lại ít nhất sau mỗi hai giờ đồng hồ.

Kem chống nắng hết hạn sau 3 năm: hãy vứt hộp cũ đi!

Nguồn: FDA

iHeard Texas

### Tôi có thể bảo vệ làn da khỏi tác hại của ánh nắng như thế nào?



Hạn chế thời gian dưới ánh nắng mặt trời, nhất là trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều



Che lớp da trần



Sử dụng kem chống nắng SPF-30 trở lên



Thoa lại kem sau mỗi 2 giờ ở ngoài trời



Đội mũ và đeo kính râm



Kiểm tra hạn sử dụng của kem chống nắng

Nguồn: FDA

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

## Nó ghi "SPF" nhưng nó có nghĩa là gì?

Bảo vệ trước ánh nắng  
iHeard Texas

Các số SPF khác nhau trên hộp kem chống nắng có ý nghĩa gì?

- SPF-30 ngăn chặn 97% tia UVB của mặt trời. Thế là nhiều. Không loại kem chống nắng nào có thể ngăn chặn 100% tia UVB.
- Phải thoa lại kem chống nắng sau mỗi 2 giờ cho dù mức độ SPF như thế nào. Cần thoa lại kem chống nắng sau khi bơi, đổ mồ hôi hoặc lau bằng khăn.



Nguồn: Hiệp hội Da liễu Hoa Kỳ

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

## Chúng ta nên mặc bao nhiêu?

Bảo vệ trước ánh nắng  
iHeard Texas

Đợi đã, thực ra tôi nên dùng bao nhiêu kem chống nắng nhỉ?

Nhiều hơn chị nghĩ đấy. Hầu hết mọi người đều không dùng đủ!

Để che phủ toàn bộ vùng da hở trên mặt và cơ thể, chị cần lượng kem chống nắng bằng **2-3 thìa canh**.

Chà, tôi chắc chắn phải siêng dùng kem chống nắng hơn mới được. Cảm ơn nhiều nha!



Nguồn: Tổ chức Ung thư Da

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 thể 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 quý vị!

### What does SPF mean on sunscreen?

Only 27% of Texans felt they understood "SPF" very well. Read this to learn about your sunscreen and skin protection!

SPF, or Sun Protection Factor, is the number on a bottle of sunscreen. It shows the level of sun protection. Bigger numbers mean more protection. Skin doctors recommend using SPF-30 or higher. The Food & Drug Administration (FDA) says sunscreen must be at least SPF-15 to protect skin from the sun's ultraviolet rays.



### Quick facts!

- Even on cloudy days, you should wear sunscreen.
- People of all skin colors are at risk for skin cancer and sunburn, and benefit from sunscreen.
- There's no such thing as waterproof sunscreen. Make sure to reapply at least every two hours.
- Sunscreen expires after 3 years: throw out old bottles!

### What do different SPF numbers mean on a bottle of sunscreen?

- SPF-30 blocks 97% of the sun's UVB rays. That's a lot. No sunscreen can block 100% of UVB rays.
- Sunscreen has to be re-applied every 2 hours no matter what its SPF level is. It is especially important to reapply after swimming, sweating or toweling off.

Covering all exposed skin on your face and body takes 2-3 tablespoons of sunscreen.

Sun protection  
iHeard Texas

Sources: FDA, Skin Cancer Foundation, American Academy of Dermatology Association

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.

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

Bảng điều khiển iHeard  
Texas

thư viện cảnh báo  
iHeard



[Texas CEAL website](#)

[Trang web NIH CEAL](#)

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

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

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!