



---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Безопасное пребывание на солнце для детей: Каждый день — это хороший день для защиты от солнца

В этом материале представлены советы по обеспечению безопасности во время пребывания на солнце для вас и вашей семьи. Чтобы сохранить или распечатать рабочую таблицу с заданиями для детей, можно нажать на PDF-файл в правой части этой страницы.

Важно помнить некоторые советы по защите от солнца в любое время года. Эти здоровые привычки можно прививать и детям.

## Как обнаружить изменения на коже

Зная все о своей коже, вы сможете заметить какие-либо изменения и новые родинки или пятна, которые могут появиться. Осмотрите родинки и пятнышки на коже на наличие основныхстораживающих признаков, для этого удобно использовать буквы алфавита ABCDE. То же самое можно делать и с кожей ребенка. Если вы обнаружили родинки или пятна, которые меняются, кровоточат или зудят, запишитесь на прием к дерматологу (врач, который занимается заболеваниями кожи).

## Основы самообследования на рак кожи



### **A — ASYMMETRY (асимметрия)**

Пятна не выглядят одинаково со всех сторон.



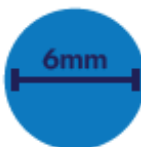
### **B — BORDER (граница)**

Границы (наружные края) пятна неровные.



### **C — COLOR (цвет)**

пятно имеет участки разных цветов.



### **D — DIAMETER (диаметр)**

Длина от одной стороны пятна до другой превышает 6 миллиметров, что примерно равно диаметру ластика на конце карандаша.



### **E — EVOLUTION (изменение)**

Размер, форма или цвет пятна меняются.

Рисунок 1. Описание процедуры самообследования на рак кожи.

## **Советы по безопасному пребыванию на солнце**

Мы рекомендуем следующее:

- Защищайте себя от солнечных лучей, используя солнцезащитное средство широкого спектра действия. Широкий спектр действия обеспечивает защиту от ультрафиолетовых лучей двух типов (UVA и UVB).

- Наносите солнцезащитное средство с фактором защиты (SPF) 30 и выше за 30 минут до выхода на улицу. Это необходимо делать даже в пасмурный день и в зимнее время года.
- Наносите тонкий слой, примерно 2 столовые ложки, на лицо и на тело.
- Наносите солнцезащитное средство повторно каждые 2 часа и после купания, использования полотенца или после потоотделения.
- Не находитесь на солнце с 10 утра до 4 вечера, когда лучи наиболее активны.
- По возможности находитесь в тени.
- Носите защитную одежду, например, рубашки с длинным рукавом, шляпы с широкими полями и солнцезащитные очки.

Чтобы узнать больше о профилактике рака кожи, перейдите по ссылке [mskcc.org/cancer-care/patient-education/preventing-skin-cancer](https://mskcc.org/cancer-care/patient-education/preventing-skin-cancer)

Чтобы ознакомиться с информацией о скрининге на наличие рака кожи, перейдите по ссылке [mskcc.org/skin\\_cancer\\_screening](https://mskcc.org/skin_cancer_screening)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](https://www.mskcc.org/pe).

Sun Safety for Kids: Every Day is a Good Day for Sun Safety - Last updated on September 14, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center