

患者及照护者教育

儿童防晒：每天都应做好防晒

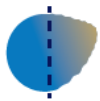
本信息为您和您的家人提供防晒小贴士。在本页面的右侧，您可以点击 PDF 保存或打印儿童活动工作表。

无论哪个季节，都应牢记一些防晒小贴士。您也可以践行这些健康习惯，为孩子树立榜样。

如何发现皮肤变化

了解自己的皮肤有助于发现任何皮肤变化以及新发的痣或斑。使用 ABCDE 法则检查皮肤上的痣和斑。您也可以据此检查您孩子的皮肤。如果发现痣或斑出现变化、出血或瘙痒，请预约皮肤科医生看诊。

ABCDE 皮肤癌筛查法则



ASYMMETRY

Spots don't look the same on all sides.



BORDER

The borders (outside edges) of the spot are uneven.



COLOR

The spot is more than 1 color.



DIAMETER

The length from 1 side of the spot to the other is more than 6 millimeters, or the size of a pencil eraser.



EVOLUTION

The spot changes in size, shape, or color.

图
1.
皮肤
癌筛
查法
则说
明。

防晒小贴士

我们建议您：

- 涂抹广谱防晒霜，做好防晒保护。广谱防晒霜意味着可以阻挡两种紫外线（UVA 和 UVB）。
- 在出门前 30 分钟涂抹 SPF 30 或以上的防晒霜。阴天和冬天也要涂防晒霜。
- 取大约 2 汤匙防晒霜，在脸上和身上厚涂一层。
- 每 2 小时以及在游泳后、用毛巾擦过后或出汗后补涂一次防晒霜。

- 上午 10 点到下午 4 点是阳光最强烈的时候，在此期间应避免接触阳光。
- 尽可能待在阴凉处。
- 穿戴防晒装备，如长袖衬衫、宽边帽和太阳镜。

如需了解有关皮肤癌预防的更多信息，请访问 mskcc.org/cancer-care/patient-education/preventing-skin-cancer

如需了解有关皮肤癌筛查的信息，请访问 mskcc.org/skin_cancer_screening

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利

上次更新时间

九月 14, 2023

Learn about our [Health Information Policy](#).

请告诉我们您的想法

请告诉我们您的想法

您的反馈有助于我们改进所提供的教育信息。您的医疗团队将无法看到您在本反馈表中填写的任何内容。请勿通过反馈表表达您的医疗需求。如果您对自己接受的医疗服务有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

我们会阅读所有反馈，但不会回答任何问题。请勿在本反馈表中填写您的姓名或任何个人信息。

该信息是否易于理解？

- 是
- 尚可
- 否

我们应该更清楚地解释哪些方面？

请勿输入您的姓名或任何个人信息。