



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.



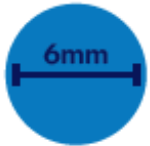
## **BORDER**

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](https://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](https://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](https://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