

# 紫外線 不可不防



## 紫外線與健康

- ☀ 太陽釋放不同波長的輻射，其中包括我們看不見、觸不到的紫外線。
- ☀ 適量接觸陽光，有助身體製造維生素 D，保持骨骼健康。
- ☀ 過量的紫外線會曬傷皮膚、催生皺紋、導致皮膚提早老化，亦會增加患上皮膚癌和白內障的風險。

## 紫外線指數

- ☀ 香港天文台採用世界衛生組織界定的紫外線指數及其對應的曝曬級數。
- ☀ 紫外線指數量度太陽紫外線對人類皮膚可能造成的傷害。
- ☀ 紫外線指數越高，對皮膚造成傷害的機會越高。在香港的夏季，紫外線指數在陽光充沛的日子通常可上升至超過 10。

紫外線指數	曝曬級數
0-2	低
3-5	中
6-7	高
8-10	甚高
≥ 11	極高

## 防曬措施

- ☀ 減少陽光直接照射皮膚或眼睛。
- ☀ 在紫外線指數偏高 (6 或以上) 的日子，避免長時間在戶外逗留。
- ☀ 如須待在陽光下，應採取以下防曬措施：



留意最新的紫外線指數及預測



穿着合適衣物 (例如長袖的寬鬆衣物、闊邊帽、能阻隔紫外線的太陽眼鏡)



選擇可遮蔭的地方



利用傘子



多塗點防曬系數為 15 或以上的廣譜防曬液。在陽光下停留超過兩小時後，以及在游泳、流汗或以毛巾抹身後，再次塗上防曬液

## 兒童防曬貼士

兒童比成年人更容易受紫外線傷害，因此需要多加保護。要與孩子在陽光下嬉戲玩樂，家長／照顧者應牢記以下貼士：

鼓勵兒童在可遮蔭的地方玩耍。

確保兒童到戶外時穿着合適衣物 (例如帽子及太陽眼鏡)。

為兒童多塗點防曬液，並特別留意外露的部位 (例如面部、頸部、肩膀、背部、膝蓋及腳面)。



## 知識產權公告

### Intellectual Property Rights Notice

本刊物的所有內容，包括但不限於所有資料、地圖、文本、圖像、圖畫、圖片、照片、視像，以及數據或其他資料的匯編(下稱「資料」)，均受知識產權保護。資料的知識產權由香港特別行政區政府(下稱「政府」)擁有，或經資料的知識產權擁有人授予政府，為本刊物預期的所有目的而處理該等資料。任何人如欲使用資料作非商業用途，均須遵守《香港天文台刊物資料的使用條件(非商業用途)》的條款和條件(可於此網頁瀏覽：<https://www.hko.gov.hk/tc/publica/non-commercialuse.htm>)。此外，除非擬議用途符合《香港天文台刊物資料的使用條件(商業用途)》的條款和條件(可於此網頁瀏覽：<https://www.hko.gov.hk/tc/publica/commercialuse.htm>)，並事先取得香港天文台(下稱「天文台」)代表政府所給予的書面授權，否則資料一律嚴禁用作商業用途。如有任何查詢，請以電郵(電郵地址：[mailbox@hko.gov.hk](mailto:mailbox@hko.gov.hk))、傳真(+852 2311 9448)或郵遞方式與天文台聯絡。

All contents contained in this publication, including but not limited to all data, maps, text, graphics, drawings, diagrams, photographs, videos and compilation of data or other materials (the “Materials”) are subject to the intellectual property rights which are either owned by the Government of the Hong Kong Special Administrative Region (the “Government”) or have been licensed to the Government by the intellectual property rights’ owner(s) of the Materials to deal with such Materials for all the purposes contemplated in this publication. The use of the Materials for non-commercial purposes shall comply with all terms and conditions provided in the “Conditions of the Use of Materials available in the Hong Kong Observatory Publications for Non-commercial Purposes” (which can be found at: <https://www.hko.gov.hk/en/publica/non-commercialuse.htm>). Besides, the use of the Materials for commercial purposes is strictly prohibited unless all terms and conditions provided in the “Conditions of the Use of Materials available in the Hong Kong Observatory Publications for Commercial Purposes” (which can be found at <https://www.hko.gov.hk/en/publica/commercialuse.htm>) are complied with and prior written authorisation is obtained from the Hong Kong Observatory (the “Observatory”) for and on behalf of the Government. For enquiries, please contact the Observatory by email ([mailbox@hko.gov.hk](mailto:mailbox@hko.gov.hk)) or by facsimile (+852 2311 9448) or by post.

## 免責聲明

### Disclaimer

本刊物載列的資料由政府轄下的天文台編製，只供一般參考。政府雖已盡力確保該等資料準確，但政府(包括其僱員及代理人)對於本網站所載資料的準確性、可用性、完整性、是否侵權、可靠性、安全性、適時性、適用性或效用，概不作出明確或暗示的保證、聲明或陳述；在中華人民共和國香港特別行政區法律許可的範圍內，對於任何因使用或不當使用或依據這些資料或不能使用這些資料所產生或與之相關的任何損失、毀壞、損害、傷害或死亡(除因政府或其僱員在受僱工作期間疏忽所引至的傷害或死亡外)，政府亦概不承擔任何法律責任(包括但不限於疏忽責任)、義務或責任。

政府保留權利，按其絕對酌情權隨時略去、刪除或編輯由其編製並載列於本刊物的一切資料，而無須給予任何理由或事先通知。使用者有責任自行評估本刊物所載的各項資料，並在根據該等資料行事之前，加以核實(例如參照原本發布的版本)和徵詢獨立意見。

The information contained in this publication is compiled by the Observatory of the Government for general information only. Whilst the Government endeavours to ensure the accuracy of this general information, the Government (including its servants and agents) makes no warranty, statement or representation, express or implied, with respect to the accuracy, availability, completeness, non-infringement, reliability, security, timeliness, appropriateness or usefulness of the information, contained herein, and in so far as permitted by the laws of the Hong Kong Special Administrative Region of the People’s Republic of China, shall not have any legal liability (including but not limited to liability for negligence), obligation or responsibility for any loss, destruction, damages, injury or death (save and to the extent any such injury or death is caused by the negligence of the Government or any of its employees in the course of employment) howsoever arising out of or in connection with any use or misuse of or reliance on the information or inability to use such information.

The Government reserves the right to omit, delete or edit, all information compiled by the Government in this publication at any time in its absolute discretion without giving any reason or prior notice. Users are responsible for making their own assessment of all information contained in this publication and are advised to verify such information by making reference, for example, to original publications and obtaining independent advice before acting upon it.