



炎夏不曬傷！防曬3秘訣看過來

夏日艷陽高照，為避免肌膚曬黑、曬傷，防曬非常重要！食品藥物管理署（下稱食藥署）教您防曬3秘訣「要避、要擦、要遮」，首先，「要避」是避免在上午10點至下午3點之間，曝露在陽光下；「要擦」是塗抹適當防曬化粧品，以防止肌膚曬黑或曬傷；最重要的「要遮」，是指出門可搭配物理性防護，適時撐陽傘、戴寬邊帽、戴太陽眼鏡、穿長袖衣服。

戶外活動，每2~3小時或擦汗後補抹防曬品

此外，防曬化粧品主要目的是補足物理性防護的不足，一般日常生活選擇塗抹足量 SPF 15~30的防曬化粧品，防曬能力就已足夠，並不是防曬係數加倍效果即加倍；如果要在陽光下活動，建議使用防曬係數較高且具紫外線UVA防護功能的產品，並建議應每隔2-3小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再次補擦足量的防曬劑；游泳玩水時，則建議使用標示具防水功能的產品，強化自身陽光防護，減少曬黑或曬傷的可能性。

10-15

要避
避免在上午10點至下午3點之間曝露在陽光下

要擦
塗抹適當防曬化粧品以防止肌膚曬黑或曬傷

要遮
出門可搭配物理性防護（陽傘、戴帽、太陽眼鏡、穿長袖衣服）

食藥署提醒，如果在正常或合理使用防曬化粧品後，肌膚出現不適，請及早接受診療，就醫時請攜帶使用的防曬化粧品(包含產品全成分標示)告知醫師並說明出現的不適症狀、日常生活情形及是否有口服或外用藥品。除就醫診療外，亦可將使用防曬化粧品時發生的不良反應，至食藥署建置之「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」(<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>)進行通報；通報專線：02-2521-5027。為增加消費者對化粧品安全使用的認知，食藥署特別成立「TFDA化粧品安全使用」臉書粉絲團，更多化粧品安全選用資訊請上<http://www.facebook.com/tfdacos>查詢。