

NESESARIU KA LAE BA HAU ATU UZA ESPREGISADEIRA?

Uzuarius espregisadeira (kadeira hodi habai an iha loro-manas) nian hotu-hotu iha risku atu prejudika sira-nia saude maibé ema balun mak ho risku boot liu.

Ida-ne'e inklui ema sira ne'ebé:

- iha kulit ne'ebé mutin-moos naturalmente (ema Irlanda du Norte barak mak iha kulit ne'ebé fasilmente sai namean (nale-lorok) no sai namotuk (ki'i) bainhira kona loro-manas)
- iha idade tinan 35 mai kraik
- iha tailalat barak
- dalaruma sofre ona reasaun anormal ka alerja ba loro-naroman
- konsume medikamentus balun p.e. antidepresivu nian balun
- habai an tiha ona iha loron ka ho espregisadeira iha oras 48 ikus ne'e nia laran
- iha istória médica ida frekuente kona-ba kanek kona-loro durante tempu infânsia
- hetan ona tratamento ba kankru kulit ka lezaun kulit pré-malignas nian
- iha kulit ne'ebé hetan estragu hosi loro-manas
- iha kondisaun isin-rua
- uza kosmétiku



Atu hetan informasaun liutan vizita:

www.careinthesun.org

Se karik ita-boot iha preokupasaun ruma kona-ba kankru, dere ba Irlanda du Norte nia Enfermaria Liña Gratuita Cancer Focus (Cancer Focus Northern Ireland's Freephone Nurseline)

0800 783 3339

Segunda to'o sesta 9 dadeer - 1 meiudia

Xamadas gratuita hosi liña fixu

nurseline@cancerfocusni.org

Cancer Focus Northern Ireland

40-44 Eglantine Avenue

Belfast BT9 6DX

T: 028 9066 3281

E: info@cancerfocusni.org

www.cancerfocusni.org

Númeru Karidade: NIC 101307



**Cancer
Focus**
NORTHERN IRELAND



Public Health
Agency

Imprime Fevereiru 2017. Revizaun Agostu 2018.



TETUM

FAKTU SIRA

Husu konsellu hosi ita-nia
KJ se karik ita-boot nota
mudansa ruma ba tailalat,
mosu tailalat foun ka iha
mudansa anormál ba kulit.

Kontra lei bainhira
labarik sira ho
idade 18 mai kraik
uba espregisadeira
iha instalasaun
soláriu nian

Uza espregisadeira ne'e
haboot ita-nia risku
atu hetan kankru kulit,
liului bainhira ita-boot
uba espregisadeira ba
dala uluk molok ita-nia
idade 35

Uza
espregisadeira ne'e
lá'os maneira ida efikás
atu aumenta nível
Vitamina D
nian

MITU SIRA

'Kulit mean-morek/bronzeado ne'e saudável no atraente'

Kulit mean-morek ne'e sinál ida katak ita-nia kulit hetan estragu hosi radiasaun ultravioleta (UV) hosi loro-matan ka espregisadeira - ne'e lá'os saudável. Raius UV nian ne'e kauza kankru kulit no kulit sai tuan sedu liu nune'e sai namkurut, tablete sai no kulit sai nakinur ka kór-kafé.

'Uza espregisadeira sei halo hau sai furak liutan ba eventu espeíal ida'

See an ba UV ho intensidade makaas iha tempu badak nia laran ho espregisadeira bele aselerá estragus ba kulit no kulit sai tuan lailais. Espregisadeira mos bele halo irritasaun ba ita-nia kulit ne'ebé kauza isin-nameak, katar no kulit-maran no mós bele estraga ita-nia matan. Kulit mean-morek falsu ne'e alternativa ida ka selae husik hela deit ho ita-nia kulit-naroman naturál nian.

'Hau lakohi atu hetan kulit ne'ebé loro sunu durante feriadu'

Espregisadeira oferece protesaun uitoan tebes atu hasoru estragus ba kulit bainhira ita iha loro-manas. Ema ne'ebé kulit ki'i no normalmente la habai an iha loro-manas ne'e mós sei hetan kulit ki'i bainhira uza espregisadeira.

'Bronzeamento ho spregisadeira ne'e seguru liu duké bronzeamento iha loro- manas'

Espregisadeira la oferece 'bronzeamento seguru'. Espregisadeira balun bele fo raius UV forte dala barak liu duké loro-manas iha meiudia tempu bailoron nian.

'Hau-nia jináziu sei prepara espregisadeira se karik ne la seguru'

Tanba deit ita-nia jináziu ka akademia jinástika nian iha espregisadeira la signifika katak ne'e seguru.



OPINIAUN SIRA ESPESIALISTA NIAN

Komisaun Europeia no ninia Komisaun Siéntifica ba Risku Saúde, Ambientál no Enerjia nian dehan katak:

"Laiha limite seguru ba espozisaun hasoru radiasaun UV hosi espregisadeiras."

"Evidénsia siéntifica la apoia ideia katak seguru duni atu 'akumula' bronzeamento ida."

Komisaun Internasional ba Protesau kontra Radiasaun Naun-Ionizante dehan katak:

"Kualkér uzu espregisadeira nian ne'e bele haboot risku ba kankru kulit."

Organizaun Mundial Saúde: "la rekomenda atu uza aparellus bronzeamento UV nian ba fins kosmética."

Nunka sai di'ak atu uza espregisadeira ba bronzeamento maibé se karik ita-boot determinadu, kontinua lee ...

Tuir lei haruka, operadór sira tenke:

- Aprezenta avizu alerta Departamentu Saúde nian kona-ba riskus bainhira uza espregisadeira
- Akonsella ita-boot kona-ba riskus saúde no fornece suratahan informasaun ida
- Sempre superviziona espregisadeiras
- Fornese óculos protesaun nian atu taka iha tempu tomak bainhira uza espregisadeira

Operadór espregisadeira sira mós tenke:

- Avalia ita-nia saude jerál se karik ita-boot iha kondisaun ida ne'ebé sei afetadu atu liu hosi espregisadeiras
- Avalia se karik ita-nia kulit ne'e mutin moos liuresik atu uza espregisadeira
- Akonsella ba ita-boot kona-ba oinsá mak atu uza ekipamento ne'e no saida mak atu halo iha situasaun emerjénsia ida nia laran

SE KARIK ITA-BOOT IHA PREOKUPASAUN RUMA KONA-BÁ PADRAUN SEGURANSA NIAN SIRA IHA NEGOSIU SIRA HO ESPREGISADEIRA NIAN KONTAKTA BA DEPARTAMENTU SAÚDE AMBIENTÁL IHA ITA-NIA KÁMARA LOKÁL.