

# Tip Menghadapi Musim Panas

## 1) Banyakkan minum air mineral.

- Akibat panas terik, air dalam badan kita akan cepat terhidrasi melalui perpeluhan. Jadi, cara paling mudah untuk gantikan air dalam badan adalah dengan minum lebih banyak air.

## 2) Elakkan terdedah kepada terik matahari.

-Seperti yang kita semua tahu, radiasi sinaran ultraviolet (UV) daripada matahari adalah punca utama kanser kulit. Oleh itu, kurangkan aktiviti *outdoor* ketika panas terik.

## 3) Gunakan payung, *sunglass* atau topi.

-Perlindungan perlu di buat dari awal demi mencegah kanser kulit dan kerosakan mata. Elakkan dari terdedah kepada cahaya matahari pada waktu siang. Pakaian pelindung seperti topi dan baju berlengan panjang boleh menghalang sinaran matahari yang memudaratkan terus (*direct*) ke kulit. Pendedahan kepada sinaran ultraungu daripada cahaya matahari secara berpanjangan juga boleh menyebabkan katarak.

## 4) Memakai pakaian yang nipis dan ringan serta berwarna cerah.

- Pakai pakaian yang berfabrik ringan, elakkan dari memakai baju yang berfabrik tebal dan berat kerana akan menyebabkan tubuh kita mudah terasa panas. Elakkan juga dari memakai pakaian yang ketat kerana badan kita akan sukar untuk mengeluarkan peluh.

## 5) *Sunblock* vs *Sunscreen*.

- *Sunblock* akan melindungi kulit secara menyeluruh dan lebih tahan lama berbanding *sunscreen*. *Sunblock* juga akan melindungi kulit daripada sinaran UVA dan UVB sedangkan *sunscreen* hanya melindungi kulit daripada UVB.

## 6) Elakkan daripada menggosok mata menggunakan tangan.

- Gunakan sapu tangan yang bersih untuk menghindari infeksi mata yang dapat tersebar dari satu orang ke orang yang lain.

## 7) Amalkan memakai losyen.

- Pakailah losyen untuk pelindung suria (seeloknya lebih dari SPF 30 ke atas).

## 8) Penggunaan kipas/penghawa dingin.

- Bukalah kipas/penghawa dingin untuk menyejukkan badan. Elakkan duduk di dalam kenderaan yang tertutup tanpa pendingin udara.

## 9) Mandi secara teratur.

- Mandi secara teratur memberi perlindungan yang lebih tahan lama kepada tubuh badan daripada kuman penyebab bau badan.

Tuntasnya, musim panas di mesir boleh mencapai suhu sehingga 46 darjah celcius. Oleh itu, langkah penjagaan perlu dititikberatkan kerana musim panas dengan sinar ultraungu yang tinggi dan udara yang panas boleh mengakibatkan kanser kulit dan migrain. Anda sudah mengetahui tipsnya, jom!!! Sama-sama kita beramal dengan apa yang kita ketahui ini. ***Prevention is better than cure.***

**Dr Fatimah Zaharah Bt Mohd Rizuhan**  
**Perubatan Tahun 2**  
**Universiti Al-azhar, Kaherah**