

What is UV Radiation?

Types of UV Radiation

UV radiation is divided into 3 types: UVA, UVB, and UVC.



UV Radiation

Ultraviolet radiation, also known as UV light, is a type of radiation emitted by the sun and by artificial sources such as tanning beds. UV radiation can be reflected off certain surfaces, such as snow, bodies of water, and through glare. It is invisible to the human eye. UV rays are strongest in summer, but they are present year-round and can still be significant even on cloudy days.

Effects of UV Radiation

Sunburns are a sign of short-term overexposure, while premature aging and skin cancer are effects of prolonged UV radiation. UV radiation can also damage the eyes, increasing the risk of eye diseases and growths. UVB causes tanning, and UVA causes aging.

How to Protect Yourself

- Wear sunscreen with sun protection factor (SPF) 15 or higher, for both UVA and UVB protection
- Avoid prolonged time under the sun
- Wear glasses with UV protection lenses
- Wear clothing that covers your arms, legs, head, face, and neck
- Avoid artificial sources of UV exposure such as tanning beds



UVA has the longest wavelength and accounts for most of the UV radiation that reaches the Earth. **UVB** has a medium wavelength and affects the outer layers of the skin. **UVC**, the shortest and most harmful type, is blocked by the Earth's atmosphere and does not reach the surface.

Facts About UV Radiation

- UV radiation can damage DNA
- One benefit of UV radiation is Vitamin D, which is essential for human health
- The World Health Organization recommends 5-15 minutes of sun exposure about 2-3 times a week

Find us on Instagram & YouTube @medlyproject

什么是紫外线辐射？

紫外线辐射的类型

紫外线辐射分为三种类型: 长波紫外线、中波紫外线和短波紫外线。



紫外线辐射

紫外线辐射，也称紫外光，是一种来自太阳以及日光浴床等人工光源的辐射。紫外线辐射由太阳发出，并可从某些表面（例如雪地、水体）反射，也可通过眩光反射。人眼无法直接看到紫外线。紫外线在夏季最强，但全年都存在，即使在阴天也可能很强。

紫外线辐射的影响

晒伤是短期过度暴露于紫外线的迹象，而皮肤过早老化和皮肤癌则是长期紫外线辐射的后果。紫外线辐射还会损伤眼睛，增加患眼部疾病和肿的风险。中波紫外线会导致皮肤晒黑，长波紫外线会导致皮肤老化。

如何保护自己

- 使用防晒系数 (SPF) 15 或更高的防晒霜，以同时防护 UVA 和 UVB 射线。
- 避免长时间日晒。
- 佩戴具有紫外线防护功能的眼镜。
- 穿着能遮盖手臂、腿部、头部、面部和颈部的衣物。
- 避免使用日光浴床等人工紫外线照射源。



长波紫外线最长，是到达地球的紫外线辐射中的主要成分。**中波紫外线**长中等，主要影响皮肤表层。**短波紫外线**波长最短，也是危害最大的紫外线，它会被地球大气层阻挡，无法到达地表。

关于紫外线辐射的事实

- 紫外线辐射会损害脱氧核糖丙酸。
- 紫外线辐射的一个好处是能促进维生素D的生成，维生素D对人体健康至关重要。
- 世界卫生组织建议每周晒太阳2-3次，每次5-15分钟。

请在 Instagram 和 YouTube 上关注我们 @medlyproject

宾果游戏 规则

- 阅读方框中的每句话。
- 如果根据传单内容，这句话是正确的，请将其划掉。
- 连成 5 个（横向、纵向或对角线）即可获胜！

B

I

N

G

O

长波紫外线只
会影响皮肤的
外层

紫外线辐射不
会损伤DNA

紫外线辐射有
三种类型

短波紫外线定
期到达地球

紫外线辐射会
导致皮肤癌

日光浴床不提
供紫外线照射

紫外线并非紫
外线辐射

中波紫外线是
最有害的紫外
线

长波紫外线辐
射会导致衰老

中波紫外线会
导致晒黑

你应该尽可能
长时间地晒太
阳

SPF 15 或更
高有助于抵御
长波和中波紫
外线



世界卫生组织
建议不要晒太
阳

紫外线辐射会
损伤眼睛

紫外线是肉眼
看不见的

穿着能遮盖手臂、
腿部、头部、面部
和颈部的衣物可以
保护你免受紫外线
照射

紫外线辐射无
法反射

肤色较深的人
不需要防晒霜

短期内过度暴
露于紫外线会
导致晒伤

太阳是紫外线
辐射的唯一来
源

佩戴防紫外线
眼镜可以帮助
保护眼睛

紫外线只在夏
季存在

阴天没有紫外
线辐射

紫外线辐射的
益处之一是能
补充维生素D

¿Qué es la radiación ultravioleta?

Clases de radiación ultravioleta

La radiación UV se clasifica en 3 tipos: UVA, UVB y UVC.



Radiación ultravioleta

La radiación ultravioleta (UV) es un tipo de radiación que emana del sol y de fuentes artificiales como las cabinas de bronceado. La radiación UV es emitida por el sol y puede rebotar en ciertas superficies, como la nieve, las masas de agua y el brillo. Es invisible para el ojo humano. Los rayos UV son más intensos en verano, pero están presentes durante todo el año y pueden ser significativos incluso en días nublados.

Impacto de la radiación ultravioleta

Las quemaduras por el sol son un indicio de sobreexposición a corto plazo, mientras que el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel son consecuencias de la radiación UV prolongada. La radiación UV también puede dañar la vista, aumentando el riesgo de enfermedades y crecimientos oculares. Los rayos UVB causan el bronceado y los rayos UVA, el envejecimiento.

Cómo protegerse

- Usa protector solar con factor de protección solar (FPS) 15 o superior, para protegerte de los rayos UVA y UVB.
- Evita la exposición prolongada al sol.
- Usa gafas con lentes con protección UV.
- Usa ropa que te cubra los brazos, las piernas, la cabeza, la cara y el cuello.
- Evita las fuentes artificiales de exposición a los rayos UV, como las camas de bronceado.



La radiación **UVA** es la de mayor longitud de onda y la que más radiación UV aporta a la Tierra. La **UVB** es de longitud de onda media y daña las capas externas de la piel. La **UVC**, la más corta y peligrosa, es retenida por la atmósfera y no llega a la superficie.

Datos sobre la radiación ultravioleta

- La radiación UV puede dañar el ADN.
- Uno de los beneficios de la radiación UV es la vitamina D, esencial para la salud humana.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda entre 5 y 15 minutos de exposición al sol, unas 2 o 3 veces por semana.

Síguenos en Instagram y YouTube @medlyproject

CÓMO JUGAR AL

- Lee cada afirmación en un recuadro.
- Si la afirmación es **VERDADERA** según el folleto, táchala.
- ¡Consigue 5 en línea (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B

I

N

G

O

La UVA es la que tiene la longitud de onda más corta

La radiación UV no puede dañar el ADN

Existen 3 tipos de radiación UV

La radiación UVC llega a la Tierra con regularidad

La radiación ultravioleta puede causar cáncer de piel

Las camas de bronceado no proporcionan exposición a los rayos UV

La luz ultravioleta no es radiación ultravioleta

Los UVB son el tipo más perjudicial

Los rayos UVA provocan envejecimiento

Los rayos UVB provocan el bronceado

Debes buscar una exposición prolongada al sol

Un factor de protección solar (FPS) de 15 o superior ayuda a proteger contra los rayos UVA y UVB



La Organización Mundial de la Salud recomienda no exponerse al sol

La radiación ultravioleta puede dañar los ojos

Los rayos UV son invisibles

Usar ropa que cubra los brazos, las piernas, la cabeza, la cara y el cuello puede protegerte de la exposición a los rayos UV

La radiación UV no se puede reflejar

Las personas con tonos de piel más oscuros no necesitan protector solar

La sobreexposición a los rayos UV a corto plazo puede causar quemaduras solares

El sol es la única fuente de radiación ultravioleta

Usar gafas con protección UV puede ayudar a proteger tus ojos

Los rayos UV solo están presentes en verano

La radiación UV no está presente en un día nublado

Uno de los beneficios de la radiación UV es la vitamina D

Что такое УФ-излучение?

Виды УФ-излучения

Ультрафиолетовое излучение делится на три типа: УФА-лучи, УФВ-лучи и УФС-лучи.



Ультрафиолетовое излучение

Ультрафиолетовое излучение, также известное как УФ-свет, — это тип излучения, исходящий от солнца, а также от искусственных источников, таких как солярии. УФ-излучение передается солнцем и может отражаться от определенных поверхностей, таких как снег, водоемы, а также создавать блики. Оно невидимо. УФ-излучение наиболее интенсивно летом, но оно присутствует круглый год и может быть значительными даже в пасмурные дни.

Влияние УФ-излучения

Солнечные ожоги — признак значительного усиления воздействия, в то время как преждевременное старение и рак кожи являются последствиями длительного воздействия УФ-излучения.

УФ-излучение также может повредить глаза, увеличивая риск глазных заболеваний и новообразований. УФВ-излучение вызывает загар, а УФА-излучение — старение.

Как защитить себя

- Используйте солнцезащитный крем с защитой (SPF) 15 или обеспечивающий защиту как от ультрафиолетового излучения типа А, так и от ультрафиолетового излучения типа В-лучей.
- Избегайте длительного пребывания на солнце.
- Носите очки с линзами, защищающими от УФ-излучения.
- Носите одежду, закрывающую руки, ноги, голову, лицо и шею.
- Избегайте искусственных источников УФ-излучения, таких как солярии.



Ультрафиолетовое излучение типа А имеет самую длинную волну и составляет большую часть ультрафиолетового излучения, достигающего Земли. **Ультрафиолетовое излучение типа В** имеет среднюю длину волны и воздействует на верхние слои кожи.

Ультрафиолетовое излучение типа С, имеющее самую короткую длину волны и являющееся наиболее вредным, блокируется атмосферой Земли и не достигает поверхности.

Факты об УФ-излучении

- Ультрафиолетовое излучение может повреждать ДНК.
- Одним из преимуществ ультрафиолетового излучения является наличие витамина D, необходимого для здоровья человека.
- Всемирная организация здравоохранения рекомендует находиться на солнце от 5 до 15 минут примерно 2-3 раза в неделю.

Найдите нас в Instagram И YouTube @medlyproject

HOW TO PLAY

- Read each statement in a box.
- If the statement is **TRUE** based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B

I

N

G

O

UVA has the shortest wavelength

UV radiation cannot damage DNA

There are 3 types of UV radiation

UVC reaches Earth on a regular basis

UV radiation can cause skin cancer

Tanning beds do not provide UV exposure

UV light is not UV radiation

UVB is the most harmful

UVA causes aging

UVB causes tanning

You should seek prolonged exposure to the sun

SPF 15 or higher helps protect against UVA & UVB



The W.H.O. recommends no sun exposure

UV radiation can damage the eyes

UV rays are invisible

Wearing clothing that covers your arms, legs, head, face, & neck can protect you from UV exposure

UV radiation cannot be reflected

People with darker skin tones do not need sunscreen

Short-term UV overexposure can cause sunburns

The sun is the only source of UV radiation

Wearing UV-protection glasses can help protect your eyes

UV rays are only present in the summer

UV radiation is not present on a cloudy day

One benefit of UV radiation is Vitamin D

КАК ИГРАТЬ В

- Прочитайте каждое утверждение в рамке.
- Если утверждение **верно**, исходя из текста на листке, вычеркните его.
- Чтобы выиграть, соберите 5 утверждений подряд (по горизонтали, вертикали или диагонали)!

Б

И

Н

Г

О

Ультрафиолетовое излучение типа А имеет самую короткую длину волны	Ультрафиолетовое излучение не может повредить ДНК	Существует 3 типа ультрафиолетового излучения	Ультрафиолетовое излучение типа С регулярно достигает Земли	Ультрафиолетовое излучение может вызывать рак кожи
Вам следует избегать длительного пребывания на солнце	Ультрафиолетовый свет не является ультрафиолетовым излучением	УФБ-излучение — самое вредное	УФА-излучение вызывает старение	УФБ-излучение вызывает загар
Вам следует избегать длительного пребывания на солнце	SPF 15 и выше обеспечивает защиту от ультрафиолетовых лучей типа А и типа Б		Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует избегать пребывания на солнце	Ультрафиолетовое излучение может повредить глаза
Ультрафиолетовые лучи невидимы	Ношение одежды, закрывающей руки, ноги, голову, лицо и шею, может защитить вас от воздействия ультрафиолетового излучения	Ультрафиолетовое излучение не отражается	Людям с более темным цветом кожи солнцезащитный крем не нужен	Кратковременное чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения может вызвать солнечные ожоги
Солнце — единственный источник ультрафиолетового излучения	Ношение очков с УФ-защитой может помочь защитить ваши глаза	Ультрафиолетовые лучи присутствуют только летом	В пасмурный день ультрафиолетовое излучение отсутствует	Одним из преимуществ ультрафиолетового излучения является наличие витамина D