เลือก ครีมกันแดด อย่างไร ในหน้าร้อน

การเลือกใช้ครีมกันแดดในหน้าร้อนควรเลือกจาก

SPF 30 หรือค่าในการป้องกันรังสียูวีบี (UVB)
โดยทั่วไปค่า SPF มากกว่าหรือเท่ากับ 30
ถือว่าเพียงพอ

PA +++ หรือค่าในการป้องกันรังสียูวีเอ (UVA)
โดยทั่วไปแนะนำให้มีค่า PA+++ ขึ้นไป

วิธีทาครีมที่เหมาะสม

ทาปริมาณ 2 มิลลิกรัม
หรือ 2 ข้อนิ้วมือสำหรับ
การทาทั่วใบหน้าและลำคอ

ทาก่อนออกแดด
15 นาที

ทาทุก 2 ชั่วโมง
หากมีกิจกรรมกลางแดดต่อเนื่อง
หรือมีการสัมผัสน้ำ

ออกแดดเมื่อไหร่ พกไปด้วยนะ

LINE Ramathibodi

รศ. นพ.วาสนภ วชิรมน สาขาวิชาตจวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://med.mahidol.ac.th/infographics