

Sun Safety Fact Sheet

Facts About Sunburn, Suntan, And Ultraviolet (UV) Light

- Sunburn or suntan of the skin is caused by sunlight. Both are signs of injury to the skin, and are related to skin cancer. Sunburn is a more intense and painful reaction to sunlight, compared to a suntan.
- Sunlight has different kinds of light, including ultraviolet light.
- Ultraviolet (UV) light has UVA and UVB rays, which reach the earth and cause damage to the skin.
- UVA rays cause your skin to tan and wrinkle.
- UVB rays cause your skin to burn, age, and wrinkle, and can cause skin cancer.
- Your risk of being exposed to UV rays depends on where you live, the type of weather you have, and the time of day and year:
 - Areas of higher elevation and countries closer to the equator have more UV rays.
 - UV exposure is higher in the summer, and between 10 AM and 4 PM.
 - Skiing and being on the beach will increase your risk because of the UV light reflecting off of the snow and the sand.
- UV rays are a concern even on days that have clouds.

What Are The Signs And Symptoms Of Sunburn?

- Symptoms often start about 4 hours after being out in the sun, become worse after 6-48 hours, and get better in 3-5 days.
- With mild sunburn, the skin is warm, red, and tender.
- More serious burns are painful, and the skin may become swollen and have blisters.
- If a larger area is burned, symptoms can include fever, nausea, and feeling tired.
- Skin can begin to peel 3-8 days later.
- Eyes that are sunburned will become red, dry, painful, and feel gritty. Being in the sunlight over long periods of time, can cause you to become blind and have cataracts.

What Is The Treatment?

- Stay out of the sun until the burn gets better.
- Aspirin, acetaminophen, or ibuprofen can help with the pain, headache, and fever.
- Children less than 18 years of age should not be given aspirin because of the risk of Reye's syndrome.

- Drink water to help replace lost fluids.
- Cool baths or cool, wet cloths on the burned area may give you some comfort.
- Use a cream with moisturizer or aloe.
- A low dose hydrocortisone cream (0.5%-1%) can help decrease the burning feeling and can speed up the healing. You do not need a prescription; it is sold over the counter at a pharmacy or drug store.
- If blisters happen, cover the area to prevent it from getting infected. Blisters should not be broken. When the blisters break (on their own) and the skin peels, dried pieces of skin may be taken off. A cream that provides healing (antiseptic ointment or hydrocortisone) can be used on the burn.
- See a doctor if you have a very bad sunburn which covers more than 15% of your body, if you are dehydrated (have not had enough to drink and your skin is very dry), have a high fever (> 38.5 degrees C), or if you have very bad pain that lasts longer than 48 hours.

How Do You Prevent Sunburn And Suntan?

- Do not spend a lot of time in the sun, especially between 10AM and 4 PM.
- Wear sunglasses, a wide-brimmed hat, and other clothing when possible. Dark clothes will protect you better than clothes that fit loosely or are light in colour.
- Use a sunscreen with a "Sun Protection Factor" (SPF) of at least 15 to protect against UVB rays. A sunscreen with an SPF of 15 means that you can stay out in the sun 15 times longer than you could have without sunscreen, before burning.
- Use a product that also blocks UVA rays. Look for ingredients like zinc oxide, Mexoryl SX, Parsol 1789 (avobenzone), or titanium dioxide.
- Put on lots of sunscreen at least 20 minutes before going out into the sun and every two hours while you are in the sun. Put more on after you swim or sweat a lot.
- Products that have sunscreen and insect repellent together are not recommended, as the repellent can make the sunscreen not work as well. After putting on sunscreen, wait 20 minutes for it to absorb, before using a repellent. Put sunscreen on more often when you use it with an insect repellent.

Sources: CDC Health Information for International Travel 2008 & WRHA Sun Safety Guide.

Fiche d'information sur la sécurité au soleil

Coup de soleil, bronzage et rayonnement ultraviolet (UV)

- La peau brûle ou bronze sous l'effet du soleil. Les coups de soleil et le bronzage sont des signes de lésions cutanées et sont liés au cancer de la peau. Un coup de soleil est une réaction plus intense et plus douloureuse aux rayons du soleil que le bronzage.
- Il existe plusieurs formes de rayonnement solaire, dont les rayons ultraviolets.
- Les rayons ultraviolets (UV) comprennent l'UV A et l'UV B, qui atteignent la terre et peuvent causer des dommages à la peau.
- Les rayons UV A font bronzer et rider votre peau.
- Les rayons UV B font brûler, vieillir et rider la peau et peuvent également provoquer un cancer cutané.
- Votre risque d'exposition aux rayons UV dépend de l'endroit où vous vivez, de la température ambiante ainsi que du moment de la journée et de l'année :
 - Les régions en altitude et les pays situés près de l'équateur reçoivent plus de rayons UV.
 - L'exposition aux UV est plus forte l'été, et entre 10 et 16 heures.
 - La pratique du ski et les bains de soleil sur la plage augmentent le risque parce que la neige et le sable reflètent les rayons UV.
- Il faut se prémunir contre les rayons UV même par temps nuageux.

Signes et symptômes d'un coup de soleil

- Les symptômes apparaissent souvent quatre heures après une exposition au soleil et s'aggravent après six à 48 heures. Ils commencent à diminuer au bout de trois à cinq jours.
- Dans le cas d'un coup de soleil léger, la peau est chaude, rouge et sensible.
- Les coups de soleil plus graves sont douloureux et s'accompagnent parfois d'enflure et d'ampoules cutanées.
- Si le coup de soleil couvre une grande partie du corps, la personne peut ressentir de la fièvre, de la nausée et de la fatigue.
- La peau commence à peler au bout de trois à huit jours.
- Si les yeux sont touchés, ils deviennent rouges, secs, douloureux et irrités. Rester au soleil durant de longues périodes peut conduire à la cécité ou causer une cataracte.

Traitement

- Évitez d'aller au soleil tant que la brûlure n'a pas diminué.
- La prise d'un analgésique (aspirine, acétaminophène ou ibuprofène) peut soulager la douleur ou le mal de tête et faire baisser la fièvre.
- Il est déconseillé de donner de l'aspirine aux enfants de moins de 18 ans à cause du risque du syndrome de Reye.
- La consommation d'eau permet de compenser la perte de liquides.

- Prendre un bain d'eau fraîche ou mettre une compresse humide sur la partie brûlée du corps peut vous apporter un soulagement.
- Utilisez une crème hydratante ou à l'aloès.
- Une crème contenant une faible dose d'hydrocortisone (0,5 à 1 %) peut soulager la sensation de brûlure et accélérer la guérison. Ces crèmes sont en vente libre en pharmacie, sans prescription.
- Si vous avez des ampoules, recouvrez-les afin de prévenir toute infection. Évitez de les crever. Si une ampoule s'ouvre d'elle-même et que la peau pèle, vous pouvez alors enlever les bouts de peau morte. Vous pouvez appliquer sur la brûlure une crème apaisante (onguent antiseptique ou hydrocortisone).
- Consultez un médecin si votre coup de soleil est intense et couvre plus de 15 % de la surface de votre corps, si vous souffrez de déshydratation (si vous n'avez pas assez bu ou si votre peau est très sèche), si votre température est élevée (plus de 38,5 degrés C) ou si vous ressentez une vive douleur pendant plus de 48 heures.

Comment vous prémunir contre les coups de soleil et le bronzage?

- Évitez les expositions prolongées au soleil, surtout entre 10 et 16 heures.
- Portez des lunettes de soleil, un chapeau à large bord et d'autres vêtements protecteurs, si possible. Les vêtements de couleur foncée offrent une meilleure protection que les vêtements amples ou de couleur claire.
- Appliquez une protection solaire dont le « facteur de protection solaire » (FPS) est d'au moins 15 afin de vous protéger contre les rayons UV B. Un FPS de 15 signifie que vous pouvez rester au soleil 15 fois plus longtemps avant de brûler que si vous ne mettez pas d'écran solaire.
- Utilisez un produit qui bloque également les rayons UV A. Recherchez les ingrédients suivants : oxyde de zinc, Mexoryl SX, Parsol 1789 (avobenzone) ou dioxyde de titane.
- Appliquez la crème solaire au moins 20 minutes avant de sortir au soleil et recommencez toutes les deux heures aussi longtemps que vous resterez au soleil. Appliquez-en également après chaque baignade ou après avoir transpiré beaucoup.
- Les produits combinant un écran solaire et un insectifuge ne sont pas recommandés car l'insectifuge risque de diminuer l'efficacité de la protection solaire.
- Appliquez l'insectifuge 20 minutes après avoir appliqué l'écran solaire afin que ce dernier soit bien absorbé. Réappliquez la protection solaire plus souvent si vous l'utilisez avec un insectifuge.

Sources : CDC Health Information for International Travel, 2008 (Conseils de santé du CDC américain concernant les voyages à l'étranger); Sun Safety Guide de l'ORSW [en anglais seulement].