



SPF กับ PA

เลือกอย่างไรในผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด



รังสี UVB ทำให้ผิวแดงไหม้
พอง ผิวคล้ำ และมะเร็งผิวหนัง



รังสี UVA ทำให้ผิวแก่ก่อนวัย
คล้ำ จุดด่างดำ ฝ้า และกระ

SPF

(Sun Protection Factor)
ค่าในการป้องกันผิวไหม้แดง
จากการสัมผัสรังสี UVB
เช่น SPF 30 , SPF 50+
(แสดงค่าเป็นตัวเลข)

PA

(Protection Grade of UVA)
ค่าในการป้องกันผิวคล้ำจากการ
สัมผัสรังสี UVA
เช่น PA ++ , PA +++
(แสดงค่าเป็นเครื่องหมาย +)



การใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด



1 ควรทาออกแดด
15 - 30 นาที



2 หากอยู่กลางแจ้ง
ควรทาช้ำ ทุก 2 ชั่วโมง



หลีกเลี่ยง
บริเวณรอบ
ดวงตา

3 ควรทาล้างละ 1 ช้อนนิ้ว
สำหรับทาหน้าและลำคอ
ทาช้ำ 2 ครั้ง