วิธีเลือกครีมกันแดด ให้เหมาะกับผิว

เลือกตามการใช้งาน ควรเลือกครีมกันแดดให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ ถ้าต้องอยู่กลางแดดนาน ๆ หรือต้องเล่นกีฬาที่มีเหงื่อออก ก็ควรเลือกที่มี SPF สูงและกันน้ำได้

สังเกตค่า SPF ควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF มากกว่า 15 และ PA++ ขึ้นไป สามารถป้องกันได้ทั้งแสง UVA และ UVB

ป้องกันตัวเอง ครีมกันแดดไม่ได้ป้องกัน 100% ดังนั้นจึงควรเลี่ยงแดดควบคู่ไปด้วย หรือหาอุปกรณ์การป้องกันแดดมาเป็นตัวช่วย เช่น หมวก ร่ม แว่นกันแดด เสื้อแขนยาว เป็นต้น

จำนวนครั้งที่ทาต่อวัน ถ้าอยู่ในออฟฟิศ ห้องแอร์ วันละครั้งก็เพียงพอ แต่ถ้าต้องทำงานกลางแดด โดนลม จะต้องทาซ้ำเพิ่ม ถ้าว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ ต้องทาทุก 2-3 ชั่วโมง

ปริมาณ ทาครั้งละประมาณ 2 ข้อนิ้วมือ หรือทาครั้งละ 1 ข้อนิ้วมือ โดยให้ทาซ้ำ 2 รอบในแต่ละครั้ง

ราคาหรือยี่ห้อ อาจไม่สะท้อนถึงคุณภาพของสินค้าเสมอไป แต่ควรซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เป็นเครื่องสำอางที่จดแจ้งแล้ว และควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูล ณ วันที่ 28/02/69
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

/FDATHAI