

今年夏季溫度屢創新高，家裡坐不住想出外散散步，該如何避免被太陽曬傷、降低發生熱傷害的風險呢？國民健康署提醒出外除牢記「寬邊帽、太陽眼鏡、涼爽透氣之衣物、擦防曬乳、帶水瓶」5 裝備外，也可視需求選用部分涼感產品，國民健康署已彙整多種防曬、涼感產品如何挑選的標準，提醒消費者購買前應認明是否有國家標準檢驗合格、衣物是否具有機能性紡織品驗證標章，並挑選商譽良好店家生產、中文標示清楚的產品。

國民健康署也提醒防曬、涼感產品僅有預防紫外線、清涼效果，無法完全預防熱傷害，仍需適時補充水分並注意身體狀況，外出避開上午 10 點至下午 2 點炎熱時段外出，並隨時關心中央氣象局高溫資訊預報，才能保護自己又清涼一夏！

防曬產品功能宣稱百百款，如何選購適合的防曬乳？

紫外線可依波長分為 UVC、UVB、UVA 三種，其中 UVC 穿透大氣層能力較弱對人體影響甚微、UVB 主要傷害皮膚表層引發曬傷紅腫、UVA 會破壞真皮結構並引發黑色素。

目前市售防曬類化粧品大多為含藥化粧品，其防曬功能依據防護紫外線種類而有不同，UVB 之防曬效果以防曬係數 (SPF) 表示，數值愈高表示皮膚在陽光下愈不易曬紅，數值通常介於 15 至 50 之間，也有部分產品 SPF 超過 50 者以 50+ 或 50 plus 表示；UVA 之防曬效果依產品檢測方式不同，則以★號或 PA+ 號表示，當★號或+號愈多表示皮膚在陽光下愈不易曬黑，★★★★或 PA++++ 則表示防曬效果最好。

戶外活動建議使用 SPF 30 或更高防曬係數之防曬乳，並適時塗抹補充，民眾可依個人膚質及活動場合選擇適合的防曬產品。

參考資料：衛生福利部食品藥物管理署 <https://goo.gl/44fAvo>

防曬衣物怎麼挑？認明國家標準 CNS 15001！

依經濟部標準檢驗局國家標準 (CNS) 總號 15001 「防日光紫外線織物性能評估」之標準，防紫外線係數 (UPF) 分為 A (40 以上) 、 B (25 - 39) 、 C (15 - 24) 三級，其定義為「無試驗織物防護時皮膚上可檢測出之平均有效紅斑紫外線輻射通量」對「有試驗織物防護時皮膚上可檢測出之平均有效紅斑紫外線輻射通量」之比，一般市售產品如防曬衣、遮陽傘等，如有宣稱「防紫外線 (UV) 性能」者應符合上述標準，數字愈高表示可阻擋之紫外線輻射通量愈多。

參考資料：經濟部標準檢驗局 <https://goo.gl/Chf7dJ>

涼感衣、冰涼巾怎麼挑？

依經濟部標準檢驗局國家標準 (CNS) 總號 15687 「織物瞬間涼感性能試驗法」之標準，織物涼感性能指標 q_{max} 為使用儀器模擬試驗織物接觸人體時單位面積的最大熱量流失值，所以數字愈高表示愈容易達到瞬間涼感的效果，惟目前國家標準並未分級，故部分市售商品係以紡拓會之「織物瞬間涼感驗證規範」中針織物 $q_{max} \geq 0.13$ 、梭織物 $q_{max} \geq 0.17$ 為標準。

參考資料：紡拓會 <https://goo.gl/bjHbjw>