

An Cód Eorpach in aghaidh na hAilse, an 5ú heagrán

14 bhealach ar féidir leat cuidiú chun ailse a chosc

Bileog Eolais



Moladh 8 do Dhaoine Aonair maidir le Róthógáil na Gréine

Seachain an iomarca nochtadh don ghrian go háirithe i gcás leanaí. Úsáid cosaint ar an ngrian. Ná húsáid leapacha gréine choíche.

Príomhachóimre

- Is é radaíocht ultraivialaite (UV) ó sholas na gréine, agus ó leapacha gréine, an toisc riosca is tábhachtaí d'ailse craicinn. Tá an cineál ailse sin ag éirí níos forleithne san Eoraip.
- Dá airde an nochtadh don ghrian, is ea is airde an riosca a bhaineann leis. Seachain an iomarca nochtadh don ghrian, go háirithe timpeall ar mheán lae nuair is airde déine na gréine.
- Cosain do chraiceann le linn gníomhaíochtaí amuigh faoin aer, trí scáth a lorg, agus hataí, spéaclaí gréine agus éadaí a chlúdaíonn an craiceann a úsáid. Ba cheart grianscáth a úsáid mura féidir leat nochtadh díreach don ghrian a sheachaint, mar shampla le linn obair amuigh faoin aer nó garraíodóireachta.
- Tá leanaí an-leochaileach agus ní mór iad a chosaint le déanmhais scátha agus trí bhearta fisiceacha.
- Déanann radaíocht UV ó leapacha gréine díobháil don chraiceann agus méadaíonn sí an riosca ailse craicinn. Ná húsáid riamh iad.

Radaíocht ultraivialaite (UV) agus Ailse

Tá radaíocht ultraivialaite (UV) dofheicthe le fáil i radaíocht ón ngrian. Déanann radaíocht UV damáiste don chraiceann a d'fhéadfadh a bheith ina cúis, san fhadtéarma, le hailsí craicinn, an cineál ailse is coitianta i ndaonraí gealchraicneacha ar fud an domhain. Is iad ailsí meileanóma agus neamh-mheileanóma na hailsí is forleithne i bhformhór Bhallstáit an Aontais agus tá méadú ag teacht ar a minicíocht leis na scórtha blianta anuas.

I ndaonraí gealchraicneacha, is í radaíocht UV is cúis le suas le 95 % d'ailse craicinn ceirtíníciú agus 70–95 % de mheileanómaí craicneacha. Dá bhrí sin, is féidir cuid mhór de na hailsí sin a chosc trí nochtadh do UV neamhriachtanach iomarcach a laghdú. In 2022, b'ionann ailse craicinn meileanóma agus 3.4 % de na hailsí uile san Aontas. Sa bhliain chéanna, fuair 16 743 duine bás dá bharr.

Bíonn roinnt mhaith iarmhairtí diúltacha ag nochtadh do radaíocht UV ón ngrian ar do chraiceann, agus is iad donnú nó dó na cinn is tapa a tharlaíonn díobh sin. Is féidir le duine ar bith griandó; mar sin féin, athraíonn an riosca bunaithe ar a íogaire atá do chraiceann ó thaobh na gréine de agus ar cé chomh láidir agus atá an nochtadh do UV na gréine.

Tá fianaise láidir ann freisin gurb é an nochtadh do leapaacha gréine is cúis le meileanóma craicinn, carcanóma ceall gainneach agus, ar bhonn níos lú, carcanóma bonncheallach, ag gach aois agus go háirithe nuair a tharlaíonn an chéad nochtadh in aoiseanna níos óige. Méadaíonn úsáid leapacha gréine an baol ailse craicinn, go háirithe má thosaíonn úsáid den sórt sin roimh 35 bliana d'aois (méadú ~59 % ar an riosca meileanóma).

Comhthairbhí do ghalair neamhtheagmhálacha eile ag a bhfuil tosca riosca agus deiseanna comhchosúla chun an tsláinte a chur chun cinn

D'fhéadfadh nochtadh do UV iomarcach ón ngrian agus ó leapacha gréine freagairtí imdhíonachta a athrú, rud a d'fhéadfadh difear a dhéanamh do neamhoird uath-imdhíonachta.

Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Seachain an iomarca nochtadh don ghrian: braitheann an méid atá i gceist le 'an iomarca gréine' ar do chineál craicinn, ar neart na gréine, agus ar do shuíomh (innéacs ultraivialaite; UVI). Méadaíonn an méid damáiste le tréimhse níos faide nochtadh don ghrian, agus beidh an damáiste níos déine má tharlaíonn nochtadh nuair a bhíonn an ghrian an-láidir, ar nós thart ar mheán lae (e.g., idir 11:00 agus 15:00) agus i rith an tsamhraidh.

Cosain do chraiceann le linn gach gníomhaíochta amuigh faoin aer: Fan faoi scáth chun tú féin a chosaint ar sholas láidir díreach na gréine, go háirithe i rith an tsamhraidh. Má théann tú amach faoin ngrian, caith éadaí scaoilte le muinchillí fada déanta as fabraic atá fite go docht. Bain úsáid as hata leathan. Caith spéaclaí gréine a bhfuil cosaint UV acu chun do shúile a chosaint. Má oibríonn tú amuigh faoin aer (mar shampla san fhoirgníocht nó sa gharraíodóireacht), is minic a bhíonn tú neamhchosanta go mór ar an ngrian (e.g. le linn an tsamhraidh). Dá bhrí sin, déan tú féin a chosaint go cúramach. Nuair is féidir, úsáid griansciath le Fachtóir Cosanta ar an nGrian (FCG) 15 ar a laghad le haghaidh gníomhaíochtaí laethúla agus FCG 30 nó níos airde le linn laethanta saoire griannmhara. Cuimhnigh, is é is aidhm do ghriansciatha tú a chosaint ar nochtadh díreach don ghrian nuair nach féidir é a sheachaint, ní chun síneadh a chur le do chuid ama sa ghrian.

Leanaí a chosaint ar nochtadh iomarcach don ghrian: Óir tá craiceann leanaí rí-íogaire do sholas na gréine, áirithigh go dtugtar cosaint mhaith dóibh. I scoileanna, agus ar fhaichí spóirt, bain úsáid as déanmhais scátha sa samhradh. Téigh i mbun oideachais a dhíríonn ar bhealaí chun an iomarca nochtadh don ghrian a sheachaint agus úsáid cosaint fhisiceach go rialta do do leanaí (e.g. teicstílí, hataí, spéaclaí gréine, agus úsáid cheart a bhaint as griansciatha).

Ná húsáid leapacha gréine choíche: Is meaisíní iad leapacha gréine atá deartha chun radaíocht UV a astú. Tá na hiarmhairtí díobhálacha céanna ag an radaíocht UV sin ar do chraiceann agus atá ag solas nádúrtha na gréine agus, ós rud é gur nochtadh neamhriachtanach í, ba cheart í a sheachaint i gcónaí. Ní chuireann donnú ar leaba ghréine bonn níos fearr ar fáil le haghaidh donnú breise níos déanaí sa ghrian,

agus níl a leithéid de rud ann agus donnú sábháilte. Ní gá leapacha gréine a úsáid chun do leibhéal vitimín D a mhéadú agus déantar é a dhíspreagadh go láidir. Spreagann an cineál céanna radaíochta UV dath gréine ach cuireann sí leis an riosca ailse craicinn agus déanann sí díobháil do do chraiceann.



Fíor 1: Innéacs UV: uirlis faireacháin agus chosanta dhomhanda. Arna atáirgeadh ó Innéacs UV Gréine Domhanda: Treoir Phraiticiúil, EDS, an Ghinéiv, an Eilvéis, Cóipcheart (2002)

Léiríonn an tInnéacs Domhanda UV Gréine, nó an tInnéacs UV, méid/déine thomhaiste nó thuairtha na radaíochta UV ón ngrian in áit ar leith ar lá ar leith. I roinnt mhaith tíortha, tuairiscítear air i réamhaisnéisí aimsire laethúla, go háirithe sa samhradh, chun an pobal a chur ar an eolas faoi dhéine na gréine agus faoi leibhéil na mbeart cosanta gréine is gá. Tá faisnéis faoin Innéacs UV san áireamh i roinnt mhaith réamhaisnéisí aimsire ar an idirlíon. Mar shampla, ag Innéacs UV 6, a shroictear go héasca ag meán lae san earrach agus sa samhradh, beidh dó gréine ar dhuine de chineál craicinn 1 nó 2 laistigh de 10-15 nóiméad. San fhíor, mínítear leibhéil an Innéacs UV agus tugtar moltaí comhfhreagracha maidir leis na bearta cosanta is gá a dhéanamh.

Faigh eolas faoi na beartais a thacaíonn le do nochtadh do radaíocht UV a laghdú

Tá ról suntasach ag beartais éifeachtacha lena laghdaítear nochtadh do sholas UV gréine agus saorga chun an riosca ailse a laghdú agus chun an tsláinte fhoriomlán a fheabhsú. Seo roinnt samplaí:

- Cosaint chomhchoiteann ar nochtadh don ghrian ar an leibhéal áitiúil: Cuireann infheistíocht i mbonneagar ar nós scáthú agus glasú a mhéadú tairbhí cosanta gréine ar fáil.
- Nochtadh oibrithe do radaíocht na gréine agus radaíocht UV shaorga a laghdú: Éiligh bearta ar nós foscadh agus rochtain ar éadaí UV i d'ionad oibre, go háirithe má chaitheann tú go leor ama amuigh faoin aer.
- Feachtais Feasachta Poiblí: Déan feasacht agus eolas a mhúscailt maidir le nochtadh radaíochta ultraivialeite na gréine agus saorga agus maidir le riosca ailse chun iompraíochtaí dearfacha cosanta gréine a spreagadh agus chun nochtadh a laghdú.

Tagairtí

Boniol et al. (2012). BMJ, 345: e4757, PMID: 22833605

Cancer Research UK (2023). 13 myths about sun safety debunked. Le fáil ó: <https://news.cancerresearchuk.org/2023/07/31/12-myths-about-sun-safety-debunked>

Cancer Research UK. The UV index and sunburn risk. Le fáil ó: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer/the-uv-index-and-sunburn-risk>

Ferlay et al. (2024). Global Cancer Observatory: Cancer Today. Le fáil ó: <https://gco.iarc.fr/en>

IARC (2012) IARC Monographs: Radiation, Volume 100D.

Suppa et al. (2019). J Eur Acad Dermatol Venereol, 33 Forlíontán 2: 76-88, PMID: 30811689

Miotais le hais fóras

MIOTAS: Tá tú slán sábháilte ó nochtadh don ghrian UV ar lá scamallach nó faoi pharasól.

FÍORAS: Ar lá scamallach nó ceomhar, b'fhéidir go ndófach an ghrian do chraiceann go fóill toisc go dtéann suas le 80 % den radaíocht UV trí scamail nó ceochán. Trí pharasól a úsáid ar thrá cuirtear bac ar thart ar 40–50 % den radaíocht UV. Sroicheann an chuid eile an craiceann trí dhul tríd an bparasól nó trína bhfrithchaitheamh leis an ngaineamh.

MIOTAS: Is gá duit tréimhse fhada ama a chaitheamh faoin ngrian, gan chosaint, chun an dáileog mholta Vitimín D a fháil

FÍORAS: Go ginearálta, is leor beagán ama a chaitear lasmuigh chun easnaimh a sheachaint. Más duine sláintiúil thú a théann amuigh faoin aer go rialta, is leor do tháirgeadh vitimín D. Táirgtear vitimín D go han-tapa sa chraiceann nuair a nochtar do sholas na gréine é; ní gá duit nochtadh breise a lorg chun do leibhéil vitimín D a choinneáil. Mar shampla, is gnách gur leor a bheith lasmuigh gach lá ag meán lae ar feadh thart ar 10–15 nóiméad san earrach agus sa samhradh (agus d'aghaidh, do lámha agus do chosa gan chosaint) chun dóthain vitimín D a tháirgeadh.

MIOTAS: Laghdaítear do riosca mura bhfanann tú sa ghrian fada go leor ach chun 'donnú sláintiúil' a fháil.

FÍORAS: Is frithghníomhú cosanta craicinn é donnú an chraicinn ar dhamáiste de dheasca radaíocht UV ón ngrian nó ó fhoinsí diana UV saorga (ar nós leapacha gréine). Dá bhrí sin, is comhartha é craiceann donnaithe go ndearnadh damáiste leis an ngrian, agus ní hionann sin agus 'donnú sláintiúil'. Má tá nochtadh don ghrian dian agus ar feadh tréimhse níos faide, forbróidh tú dó gréine.

MIOTAS: Daoine a bhfuil craiceann níos dorcha orthu, ní dhóitear faoin ngrian iad

FÍORAS: Is féidir le duine ar bith griandó — lena n-áirítear daoine a bhfuil craiceann níos dorcha orthu. Go ginearálta, is iad na daoine a bhfuil toin chraicinn níos éadroime acu is mó atá i mbaol dó gréine. Cé go bhféadfadh riosca níos ísle a bheith ag daoine a bhfuil toin chraicinn níos dorcha acu, ní hionann sin agus a rá nach bhfuil aon riosca ann ar chor ar bith.

MIOTAS: Is féidir le lampaí ultraivialeite a úsáidtear le haghaidh lámh-mhaisithe glóthaí ingne agus sintí a bheith ina gcúis le hailse craicinn

FÍORAS: Cé go n-astaíonn na lampaí sin radaíocht UV, is beag seans go bhforbróidh duine ailse craicinn tar éis a n-úsáide, fiú dá ndéanfaidís amhlaidh ar bhonn rialta. Tugann lampaí ingne UV i bhfad níos lú radaíochta amach ná mar a nochtar daoine di nuair a bhíonn siad lasmuigh faoin ngrian nó nuair a úsáideann siad leaba gréine, mar sin tá an riosca foriomlán do do shláinte fós íseal.

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.



© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur gá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

D'fhorbair Meitheal 2 um Chinntithigh Chomhshaoil agus Cheirde an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an 5ú hEagrán.