

পিৰয় নিউ ইয়র্কবাসী,

অনেক লোকের কাছে, ইনডোর ট্যানিং একটি ক্রটি করে না এমন কার্যকরী উপায় মনে হয়। এটি ঠিক নয়। পরতিটি সেশন আপনার ত্বকের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায় এবং অকাল বাধরকয়, চোখের ক্রটি, অ্যালার্জির পরতিক্রিয়া এবং আরও অনেক কিছু কারণ হতে পারে।

“ট্যানিং” এর সুরক্যা সম্পর্কিত অনেক গল্প এবং ভরান্ত ধারণা রয়েছে, তাদের মধ্যে অনেকগুলি ইনডোর ট্যানিং সেল শিল্প দ্বারা তৈরী হয়েছে। আপনি যদি ইনডোর ট্যানিংয়ে করেন বা এটি সম্পর্কে ভাবছেন, তবে গুরুত্বপূর্ণ সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য ঝুঁকিগুলি আপনি জানেন তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

এই বেরাশারটি আপনাকে এই ঝুঁকিগুলি নেওয়ার বিষয়ে আরও সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করার জন্য ইনডোর ট্যানিং সম্পর্কে তথ্যগুলির রূপরেখা দেয়। আমরা আরও তথ্যের লিঙ্ক প্রদান করেছি।

সমস্ত ভোকতা এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত সম্পর্কে ভালভাবে অবহিত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এইগুলি বা অন্য কোন সমস্যা সম্পর্কে আরও জানতে চান, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইটে যান ag.ny.gov।

আন্তরিকভাবে,

Latia James



নিউ ইয়র্কের
অ্যাটর্নি জেনারেল
লেটিশিয়া জেমস

সাহায্যের জন্য

নিউ ইয়র্ক স্টেট অ্যাটর্নি জেনারেলের অফিস
স্বাস্থ্য বিভাগ

The Capitol
Albany, NY 12224
(800) 771-7755
ag.ny.gov

নিউ ইয়র্ক রাজ্য স্বাস্থ্য বিভাগ
health.ny.gov/environmental/indoors/tanning

মার্কিন খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন
fda.gov/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning

আমেরিকান একাডেমী অফ ডার্মাটোলজি
aad.org/awareness-dangers-tanning

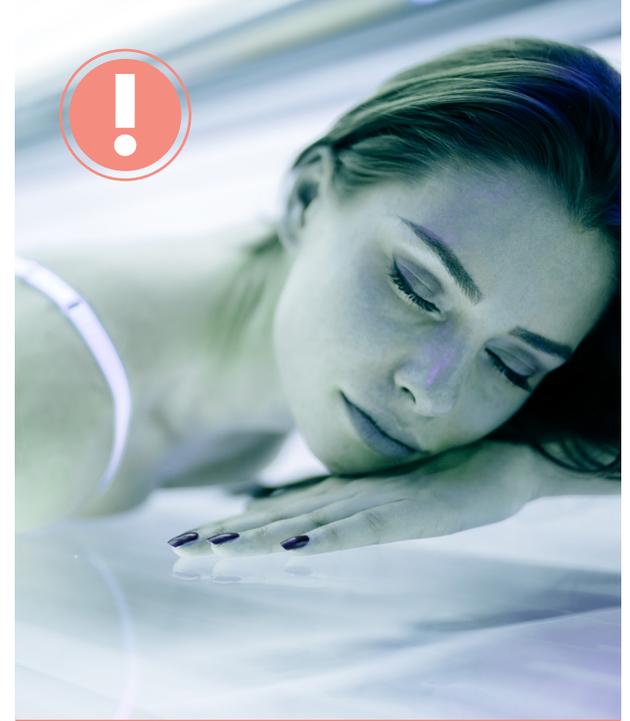
রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র
cdc.gov

নিম্নলিখিত পরিসিদ্ধ জাতীয় সংস্থাগুলি বলে যে ইনডোর ট্যানিংয়ের সাথে ক্যান্সারের ঝুঁকি থাকার বেশি সম্ভাবনা আছে :

আমেরিকান একাডেমী অফ ডার্মাটোলজি
আমেরিকান একাডেমী অফ অফথালমোলজি
আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স
আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি
আমেরিকান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন
রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র

ইনডোর ট্যানিং

ঝুঁকি বুঝুন, তথ্য জানুন



নিউ ইয়র্ক স্টেট অফিসের
অ্যাটর্নি জেনারেল লেটিশিয়া
জেমস



ইনডোর ট্যানিং: ঝুঁকিগুলি জানুন

অতিবেগুনি (UV) বিকিরণ পরাকৃতিক বা কৃত্রিম সূর্যালোক থেকে শক্তির একটি রূপ। অতিরিক্ত ইউভি বিকিরণ আপনার ত্বকের ডিএনএকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে এবং ত্বকের রঙগত মেলানিনের উত্পাদন বাড়ায়, যা আপনার ত্বকের রঙ পরিবর্তন করে। এখানে কিছু গুরুতর, চিহ্নিত ঝুঁকি রয়েছে:

- মেলানোমা স্কিন ক্যান্সার - 35 বছর বয়সের আগে ট্যানিং বেড ব্যবহার করলে মারাত্মক ত্বকের ক্যান্সার হওয়ার আনুমানিক 59% বেশি ঝুঁকি হতে পারে। মেলানোমা তরুণদের মধ্যে একটি সাধারণ ক্যান্সার।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ইনডোর ট্যানিংকে তার সেরা চর্চ ক্যান্সারের ঝুঁকির বিভাগে, “মানুষের জনস্বাস্থ্যের কারণে” তামাকের মতো একই বিভাগে রেখেছে
- অকাল বাধরকম (“ফটো এজিং”) ত্বকে চামড়ায়ুক্ত এবং কুঁচকে যেতে পারে এবং এর ফলে ত্বকে কালো দাগ তৈরি হতে পারে
- ত্বক এবং চোখে পোড়া এবং আঘাত
- এলাজির পরতিক্রিয়া
- রোগের প্রতিরোধকক্ষমতা কমে যাওয়া।

এগুলি হলে এই ঝুঁকি আরো বেড়ে যেতে পারে

- ত্বকের হালকা বর্ণ যা সহজেই পুড়ে যায়
- যদি পরিবারের সদস্য থাকে যার ত্বকের ক্যান্সার হয়েছে
- কিশোর এবং কম বয়সী — অল্প বয়সে ইনডোর ট্যানিং পরবর্তী জীবনে ঝুঁকি বাড়ায়
- রোগের প্রতিরোধকক্ষমতা ঘাটতি, দীর্ঘস্থায়ী রোগ, এবং কিছু ওষুধ আপনাকে UV বিকিরণের প্রতি আরও সংবেদনশীল করে তুলতে পারে।

ট্যানিং এবং নাবালক: আইন

কিশোরী মেয়ে এবং যুবতী মহিলাদের পর্যায়শই বিজ্ঞাপনের লক্ষ্যবস্তু করা হয় যা ইনডোর ট্যানিংকে নিরাপদ হিসাবে প্রচার করে। গবেষণা স্পষ্টভাবে প্রমাণ করে যে একজন ব্যক্তি যত কম বয়সে ইনডোর ট্যান করে, পরবর্তী বছরগুলিতে ত্বকের ক্যান্সারের ঝুঁকি তত বেশি। আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এমনকি বলেছে, “ট্যানিং সেলুনগুলি নিরাপদ নয় এবং কিশোর বা অন্যান্যদের দ্বারা ব্যবহার করা উচিত নয়।”

নিউ ইয়র্ক রাজ্যের জনস্বাস্থ্য আইন 17 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের UV ট্যানিং ডিভাইস ব্যবহার থেকে নিষিদ্ধ করে। সেরা বছর বয়সী ব্যক্তিদের তাদের ব্যবহার করার আগে পিতামাতা বা আইন অধিবাক একটি সম্মতি ফর্মের স্বাক্ষর করা প্রয়োজন। আর্থারো বা তার বেশি বয়সীদের অবশ্যই UV বিকিরণ ডিভাইস ব্যবহার করার আগে একটি ডরাইভিং লাইসেন্স বা অন্য সরকারী বা স্কুলের জারি করা ফটো আইডেন্টিফিকেশন প্রদান করতে হবে।

ঝুঁকি নেবার সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন

যে সমস্ত ব্যক্তিরই ইনডোর ট্যানিং থেকে ইউভি বিকিরণ শরীরে নিতে পছন্দ করেন এবং এই বিপজ্জনক কায়রকলাপের সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সতর্কতাগুলি উপেক্ষা করেন তাদেরও কিছু নিরাপত্তা সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত, যার মধ্যে রয়েছে:

1. ট্যানিং সেলুন কোন চার্জ ছাড়াই প্রদান করা FDA-দ্বারা অনুমোদিত পরতিরক্ষামূলক চশমা দেয়, নিশ্চিত করুন যে সেগুলি সুন্দরভাবে ফিট করে এবং তাতে ফটন নেই
2. আপনার ত্বকের প্রকারের জন্য পরিসৃত্তকারকের দ্বারা পরিস্তাবিত এক্সপোজার সময় অনুসরণ করুন (এবং আপনার নিখরারিত সময়সীমা অতিক্রম করবেন না
3. গুরুতর পোড়া, অ্যালার্জির পরতিক্রিয়া এবং অস্বাভাবিক ত্বকের ক্ষয় বা ঘাগুলির জন্য অবিলম্বে চিকিত্সার পরামর্শ নিন।

সত্য জানুন : মিথ এবং ভ্রান্ত ধারণা দূর করুন

“ইনডোর ট্যানিং কম বিপজ্জনক” এটা মিথ্যা

কিছু লোক যুক্তি দেয় যে ইনডোর ট্যানিং আউটডোর ট্যানিংয়ের চেয়ে কম বিপজ্জনক কারণ আলোর তীব্রতা এবং ট্যানিংয়ের সময় নিয়ন্ত্রণ করা হয়। সত্য হলো:

- ট্যানিং ডিভাইসের UV আউটপুট অনেক বেশি — 15 গুণ বেশি — পরাকৃতিক সূর্যালোকের চেয়ে এবং বালবগুলি আপনার ত্বকের খুব কাছাকাছি থাকে
- সমস্ত ট্যানিং ডিভাইস একই পরিমাণে ইউভি বিকিরণ নিগরত করে না, তাই এক্সপোজার অসামঞ্জস্যপূর্ণ এবং বিজ্ঞাপন যেমন বলে তেমন নিয়ন্ত্রিত নয়
- ট্যানিং সেলুন অপারেটররা সাধারণত স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার নন এবং এক্সপোজারের উপর UV এর সাথে সম্পর্কিত পরিশিক্ষণ এবং জ্ঞানের অভাব রয়েছে। পরিকল্পিতপক্ষে, ইউএস সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন অনুসারে, প্রতি বছর ট্যানিং বেড থেকে ইউভি বিকিরণের ফলে 1,800টি আঘাতের জন্য জরুরী কক্ষে দেখাবার প্রয়োজন হয়

“ইনডোর ট্যানিং ভিটামিন ডি অর্জনের এটা মিথ্যা একটি নিরাপদ উপায়।”

বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে বেশিরভাগ মানুষ খাদ্য এবং পরাকৃতিক সূর্যালোক থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি পায়। অতিরিক্ত ভিটামিন ডি প্রয়োজন হলে, ভিটামিন ডি সম্বলিত একটি সম্পূর্ণ নিলেই চলবে। এর জন্য ক্যান্সারের সাথে যুক্ত ইউভি এক্সপোজার ঝুঁকি দরকার নেই।

“বেড়াতে যাবার আগে - একটি ‘বেস’ এটা মিথ্যা - ট্যান আপনাকে রোদে পোড়া থেকে রক্ষা করে।”

সত্য হল যে ইনডোর ট্যানগুলি 3-এর একটি সান প্রোটেকশন ফ্যাক্টর (SPF) প্রদান করে, যা রোদে পোড়া থেকে রক্ষা করার জন্য সাধারণত পরিস্তাবিত 30 SPF-এর চেয়ে অনেক কম। সুতরাং, বেড়াতে যাবার আগে যারা ট্যান করেন তাদের ভ্রমের আগে ইনডোর ট্যানিং সেলুনগুলিতে UV বিকিরণের সংস্পর্শ আসেন তো বটেই, এবং তারা ছুটিতে যাওয়ার সময় রোদে পোড়া থেকেও সুরক্ষিত থাকেন না। ইউএস ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন কোনও প্রমাণ খুঁজে পায়নি যে “বেস ট্যান” পাওয়া ত্বকের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।