

## טייערע ניו יארקער,

פאר א סאך מענטשן זעט אויס 'אינדאר טענינג' (indoor tanning) ווי אן אומשעדליכע אקטיוויטעט. עס איז אבער נישט אזוי. יעדע סעסיע העכערט אייער ריזיקע פון הויט קענסער און טוט באשטייערן צו פריציטיגע פארעלטערונג, אויגן שאדן, אלערגישע רעאקציעס און נאך.

עס זענען פארהאן א סאך איינרעדענישן און מיס-קאנסעפציעס איבער די זיכערהייט פון 'טענינג', א סאך פון זיי ווערן צושפרייט דורך די 'אינדאר טענינג סאלאן אינדוסטריע' (indoor tanning salon industry). אויב זענט איר אריין געטאן אין 'אינדאר טענינג' אדער אויב איר קלערט דערוועגן, איז וויכטיג זיכער צו מאכן אז איר זענט באקאנט מיט די ערנסטע געזונטהייט ריזיקעס וואס זענען פארבינדן מיט דעם.

דער דאזיגער בראשור טוט קלאר שטעלן די פאקטן איבער 'אינדאר טענינג' אייר צו העלפן מאכן בעסער אינפארמירטע באשלוסן איבער נעמען די ריזיקעס. מיר האבן אייר אויך צוגעשטעלט 'לינקס' צו מער אינפארמאציע.

עס איז וויכטיג צו זיין גוט אינפארמירט איבער אלע קאנסומער און געזונטהייט באשלוסן. אויב וואלט איר געוואלט וויסן מער איבער די דאזיגע אדער סיי וועלכע אנדערע אנגעלעגענהייטן, ביטע גיט צו אונזער וועבזייטל אויף [ag.ny.gov](http://ag.ny.gov).

מיט שעצונג,  
*Letitia James*



אטוירני דזשענראל פון  
ניו יארק  
**לעטישע דזשעימס**

# מיטלען

**ניו יארק סטעיט אפיס פון די אטוירני דזשענעראל  
העלטה קעיר ביורא 'ניו יארק סטעיט אפיס אוו די  
אטוירני דזשענעראל העלטה קעיר ביורא'**

The Capitol  
Albany, NY 12224  
(800) 771-7755  
[ag.ny.gov](http://ag.ny.gov)

**ניו יארק סטעיט געזונטהייט אפטיילונג 'ניו יארק  
סטעיט העלטה דעפארטמענט'**

[health.ny.gov/environmental/indoors/tanning](http://health.ny.gov/environmental/indoors/tanning)

**פאראייניגטע שטאטן סענווארג און דראג  
אדמיניסטראציע 'יו.עס. פוד ענד דראג  
אדמיניסטראציע'**

[fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning](http://fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning)

**אמעריקאנע אקאדעמיע פון דערמאטאלאדזשי  
'אמעריקען אקאדעמי אוו דערמאטאלאדזשי'**

[aad.org/awareness-dangers-tanning](http://aad.org/awareness-dangers-tanning)

**צענטערן פאר קרענק קאנטראל און פארמיידונג  
'סענטערס פאר דיזיעז קאנטראל ענד  
פראווענשאן'**

[cdc.gov](http://cdc.gov)

**די פאלגענדע פירנדע נאציאנאלע ארגאניזאציעס  
אנערקענען די הויכע קענסער ריזיקע וואס איז  
פארבינדן מיט 'אינדאר טענינג':**

אמעריקאנע אקאדעמיע פון דערמאטאלאדזשי  
['אמעריקען אקאדעמי אוו דערמאטאלאדזשי']

אמעריקאנע אקאדעמיע פון אפטאלמאלאדזשי  
['אמעריקען אקאדעמי אוו אפטאלמאלאדזשי']  
אמעריקאנע אקאדעמיע פון פידיאטריקס ['אמעריקען  
אקאדעמי אוו פידיאטריקס']

אמעריקאנע קענסער געזעלשאפט ['אמעריקען  
קענסער סאסייעטי']

אמעריקאנע מעדיצינישע פארבאנד ['אמעריקען  
מעדיקעל אסאסיעשאן']

צענטערן פאר קרענק קאנטראל און פארמיידונג  
['סענטערס פאר דיזיעז קאנטראל ענד פראווענשאן']

## 'אינדאר טענינג

ווייסט די ריזיקעס, ווייסט די  
פאקטן



ניו יארק סטעיט אפיס פון די  
אטוירני דזשענעראל  
**לעטישע דזשעימס**



## 'אינדאר טענינג': ווייסט די ריזיקעס

אולטראוויאלעט (UV) (Ultraviolet) ראדיאציע איז א פארעם פון ענערגיע פון נאטירליכע אדער קונסטליכע 'ארטיפישל' (artificial) זונשטראלן. איבריגע UV ראדיאציע קען שעדיגן די DNA אין אייער הויט און העכערן די פראדוקציע פון די הויט 'פיגמענט' (pigment) 'מעלאנין' (melanin), וואס פארארזאכט אז אייער הויט זאל זיך טוישן די קאליר. אט זענען עטליכע פון די ערנסטע, אידענטיפיצירטע ריזיקעס:

- מעלאנאמא הויט קענסטער - נוצן 'טענינג' בעטן בעפאר די עלטער פון 35 יאר קען אין רעזולטאט אנברענגען א געשאצטע 59% גרעסערע ריזיקע פון אנטוויקלען די צומאל טויטליכע הויט קענסטער. מעלאנאמא איז אן אפטע (common) קענסטער ביי יונגע מענטשן.
- די וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע (World Health Organization) האט געשטעלט 'אינדאר טענינג' אין זייער העכסטע קענסטער ריזיקע קאטעגאריע, "פארארזאכט קענסטער פאר מענטשן" ["קארסנינאדזשעניק פאר הוימענס"] ("carcinogenic to humans"), וואס איז די זעלבע קאטעגאריע ווי טאבאקא;
- פריצייטיגע פארעלטערונג ("פאטאעידזשינג" "photoaging") קען אנמאכן אז די הויט זאל קנייטשן און האבן אן אויסזען פון לעדער, און עס קען צושטאנד ברענגען אז טונקעלע פלעקן זאלן זיך פארמירען אויף די הויט;
- בריען און שעדיגונג צו די הויט און אויגן;
- אלערגישע רעאקציעס;
- 'אימיון סופרעשאן' (Immune suppression).

## באזונדערע פאקטארן וואס קענען העכערן די ריזיקעס

- ליכטיגע הויט וואס ווערט שנעל אפגעברענט;
- א פאמיליע מיטגליד וואס האט געהאט הויט קענסטער;
- צענערלינגען און יונגערע - 'אינדאר טענינג' ביי א אינגען עלטער העכערט די ריזיקע שפעטער אין לעבן;
- אימיון שוואכקייטן, כראנישע קרענקן, און געוויסע מעדיצינישע קענען אייך מאכן מער סענסיטיוו צו UV ראדיאציע.

## 'טענינג' און מינדעריעריגע: דאס געזעץ

צענערלינגען מיידלעך און יונגע פרויען ווערן אפט געצילט אין רעקלאמעס וואס טוען אונטער שטיצן 'אינדאר טענינג' אלץ 'אפגעהיטן'. פארשונג צייגט קלאר אז ווי פריער א מענטש נוצט 'אינדאר טענינג' אלץ גרעסער איז די ריזיקע צו אנטוויקלען הויט קענסטער אין די שפעטערע יארן. די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיאטריקס ['אמעריקען אקאדעמי אוו פידיאטריקס'] (American Academy of Pediatrics) שרייבט אפילו קלאר ארויס, אז "טענינג סאלאנען זענען נישט פארזיכערט און זאלן נישט גענוצט ווערן דורך צענערלינגען אדער אנדערע."

ניו יארק סטעיט עפנטליכע געזונטהייט געזעץ ['ניו יארק סטעיט פובליק העלטה לאו'] (New York State Public Health Law) טוט פארבאטן מענטשן אונטער זיבעצן יאר אלט צו נוצן UV 'טענינג' אפאראטן ['דעוויסעס'] (devices). עס פארלאנגט אויך אז מענטשן וואס זענען זיבעצן יאר אלט זאלן האבן איינע פון די עלטערן אדער א לעגאלע 'גארדיען' (guardian) וואס זאל אונטערשרייבן א צושטימונגס פארם (consent form) בעפאר מען נוצט עס. די וואס זענען אכצן יאר אדער עלטער מוזן צושטעלן א דרייווער'ס לייסענס אדער א אנדערע 'פאטא' אידענטיפיקאציע (photo identification) ארויסגעגעבן דורך א רעגירונג אדער א שולע, בעפאר'ן נוצן UV ראדיאציע אפאראטן ['דעוויסעס'] (devices).

## נעמט זיכערהייט מאסנאמען אויב נעמט איר די ריזיקע

מענטשן וואס קלויבן אויס זיך צו אויסשטעלן צו UV ראדיאציע פון 'אינדאר טענינג' און וועלכע איגנארירן די געזונטהייט ווארענונגען וואס זענען פארבינדן מיט די געפארפולע אקטיוויטעט, זאלן נעמען געוויסע זיכערהייט מאסנאמען, אריין גערעכנט:

1. אנטוען FDA-באשטעטיגטע זיכערהייט גלעזער ['גאגלס'] (goggles) וואס ווערט צוגעשטעלט אן קיין אפצאל דורך די 'טענינג' סאלאן; מאכט זיכער אז עס איז באקוועם אנגעפאסט און אז עס איז נישט געשפאלטן;
2. פאלגט אויס דעם פאבריקאנט'ס רעקאמענדירטע צייט באגרעניצונג אויף ווי לאנג אייער סארט הויט קען זיין אויסגעשטעלט (און גייט נישט איבער לענגער ווי אייער פארגעשריבענע צייט באגרעניצונג);
3. זוכט באלדיגע מעדיצינישע הילף פאר ערנסטע בריען, אלערגישע רעאקציעס און אומגעווענליכע הויט ענדערונגען אדער וואונדערן ['ליעזשאנס אר סאורס'] (lesions or sores).

## ווייסט די פאקטן: צו- נישט מאכן איינרעדענישן און מיס- קאנסעפציעס

### פאלש

"אינדאר טענינג' איז ווייניגער געפארפול"

געוויסע מענטשן טענה'ן אז 'אינדאר טענינג' (indoor tanning) איז ווייניגער געפארפול ווי 'אוסדאר טענינג' (outdoor tanning) צוליב דעם וואס די אינטענסייווקייט פון די שטראלן, און די צייט וואס ווערט פארברענגט צו 'טענען', זענען קאנטראלירט. דער אמת איז:

- די שטארקייט פון UV וואס 'טענינג' אפאראטן ['דעוויסעס'] (devices) גיבן ארויס איז א סאך שטערקער - ביז 15 מאל אזוי שטארק - ווי נאטורליכע זון שטראלן, און די בירנעס ['באלבס'] (bulbs) זענען זייער נאענט צו אייער הויט;
- נישט אלע 'טענינג' אפאראטן ['דעוויסעס'] (devices) גיבן ארויס די זעלבע מאס פון UV ראדיאציע, דעריבער, איז די אויסגעשטעלטקייט נישט צום פארגלייכן, און עס איז נישט אזוי קאנטראלירט ווי די רעקלאמעס טוען פארשטעלן;
- 'טענינג' סאלאן פארוואלטער זענען געווענליך נישט קיין העלטה קעיר פראפעסיאנאלן און האבן נישט די טרענירונג און וויסנשאפט אין פארבינדונג מיט איבער די מאס UV אויסגעשטעלטקייט ['אווער עקספאזשער'] (over exposure). אין פאקט, לויט די 'יו.עס. סענטערס פאר דיזיזעס קאנטראל ענד פרעווענשאן' (U.S. Centers for Disease Control and Prevention), ווערן 1,800 וואונדערן - וואס פאדערן באהאנדלע צו ווערן אין עמורדזשענסי רום - צוגעשריבן צו UV ראדיאציע פון 'טענינג' בעטן, יעדעס יאר.

### פאלש

"אינדאר טענינג' איז אן אפגעהיטן וועג צו באקומען וויטאמין D."

וויסענשאפטליכע שטודיעס האבן איבערצייגט אז מייסטענס מענטשן באקומען גענוג וויטאמין D פון עסנווארג און פון נאטורליכע זון שטראלן. אויב דארף מען מער וויטאמין D, קען א סופלעמענט וואס אנטהאלט וויטאמין D ערפילן דעם מאנגל אויף אן אפגעהיטענעם וועג, אן די קענסטער פארבינדענע ריזיקע פון זיין אויסגעשטעלט צו UV.

### פאלש

"א 'פריוועקעישאן' - אדער 'בעיס' - 'טען' באשיצט אייך פון באקומען א זון ברי."

דער אמת איז אז 'אינדאר טענס' (indoor tans) שטעלן צו א זון באשיצונג פאקטאר (SPF) (sun protection factor) פון 3, וואס איז א סאך נידריגער ווי די SPF 30 וואס ווערט אין אלגעמיין רעקאמענדירט צו זיין באשיצט קעגן זון בריען. דערפאר, נישט נאר ווערן די מענטשן וואס נעמען 'פריוועקעישאן טענס' אויסגעשטעלט צו UV ראדיאציע ביי 'אינדאר טענינג' סאלאנען (indoor tanning salons) בעפאר זייער רייזע, נאר זיי זענען אויך נישט באשיצט פון זון בריען בשעת זיי זענען אויף וואקאציע. די 'יו.עס. פוד ענד דראג אדמיניסטראציע' (U.S. Food and Drug Administration) האט נישט געפינען קיין שום באווייזן אז דאס באקומען א 'בעיס טען' רעדוצירט די ריזיקע פון הויט קענסטער.