

အေးလား။ မိုးအုပ်လား။ ပူလား။ နေသာလား။

မည်သည့်ရာသီဥတုဖြစ်ပေစေ သင့် အသားအရေနှင့် မျက်စိများကို အကာအကွယ်ပေးရန် SunSmart အချက် 5 ချက်ကို သုံးပါ။
 နေရောင်ခြည်ကာကွယ်ဆေး အသုံးပြုရမည့်အချိန်ကို သိရှိရန် နေ့စဉ် အခမဲ့SunSmart app ကို စစ်ဆေးပါ။

- သင့် အသားအရေကို ဖုံးအုပ်သည့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ပါ
- SPF 30 (သို့မဟုတ် ပိုသော) ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးခံသော ရေအစိုခံသည့် နေလောင်ကာလိမ်းဆေး ကို နှစ်နာရီခြားတိုင်း လိမ်းပေးပါ



- ဦးခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ မျက်စိများ၊ နားရွက်များနှင့် လည်ပင်းတို့ကို အရိပ်ရစေသည့် ဦးထုပ်ကို ဆောင်းပါ
- အရိပ်ခိုပါ
- AS 1067 စာတန်းပါသည့် နေကာမျက်မှန် ကိုတပ်ပါ



SunSmart မှာ VicHealth မှ ပံ့ပိုးပေးထားသော Cancer Council Victoria အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များအတွက် TIS ကို ဖုန်း 13 14 50 ဖြင့်ခေါ်၍ သင့် ဘာသာစကားဖြင့် Cancer Council Victoria နှင့်ချိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။

