

凉爽？多云？炎热？晴朗？

无论天气如何，为了您的皮肤和眼睛的健康，请遵循以下5个 SunSmart防晒步骤：
每天定时查看免费的Sunsmart App，了解您何时需要进行防晒。

- 穿遮挡阳光的衣服
- 每两小时涂抹一次SPF30 (或更高)的广谱、防水防晒霜



- 佩戴帽子，保护您的头部、脸部、眼睛、耳朵和脖子
- 使用遮阳物
- 佩戴带有AS1067标识的太阳镜



Sunsmart为维多利亚癌症委员会(Cancer Council Victoria)的项目，由VicHealth提供支持。

更多信息，请拨打TIS的电话13 14 50，使用您的母语与维多利亚癌症委员会(Cancer Council Victoria)通话。

