

سرد؟ ابری؟ گرم؟ آفتابی؟

هوا هرچی که باشد شما 5 مرحله SunSmart را برای حفاظت از جلد و چشم های خود استفاده کنید. برنامه SunSmart app را هر روزه ببینید تا زمان استفاده از کرم ضد آفتاب به شما مشخص شود.



● کلاه بپوشید که سر، روی، چشم ها، گوشها و گردن را سایه کند.

● از سایه استفاده کنید.

● عینک آفتابی بپوشید که دارای مشخصات AS 1067 باشد.

● لباس هایی بپوشید که جلد شما را بپوشاند.

● هر دو ساعت از کرم ضد آفتاب SPF 30 (یا بالاتر) با طیف وسیع و مقاوم در مقابل آب استفاده کنید.



SunSmart یک پروگرام Cancer Council Victoria می باشد که از سوی Vic Health حمایت می شود.

برای معلومات بیشتر به TIS با شماره 13 14 50 زنگ بزنید و بخواهید که با Cancer Council Victoria به زبان خودتان وصل شوید.

