

# တၢ်ချံၣ်ဗါ? တၢ်အၢၣ်အုးဗါ? တၢ်တီၢ်ဗါ? မုၢ်ကပိၤကဆဲၣ်ကဆဲၣ်ဗါ?

မူခိၣ်ကလံၤသီၣ်ဂီၤမုၢ်အိၣ်ခိၣ်လဲၣ်ဂ့ၢ်ခိၣ်လဲၣ်ဂ့ၢ် ဣၤကါ SunSmart ကျဲၣ်(၅)ဘိအံၤဒ်သိး ကဒိသဒါတြီယံၣ် ကွံၣ် မုၢ်အတၢ်တီၢ်ဆဲးလီၤတၢ်ဆူ နဖဲးနညၣ်အလီၤဒီး နမဲၣ်ချံၣ်အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်. သမဲးသမိးကွၢ် SunSmart app လၢအတၢ်ပုၤတအိၣ်တၢ် တနံၤတၢ်တနံၤဒ်သိး နကသ့ၣ်ညါတၢ် တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ နကတၢ်ဒိသဒါ မုၢ်အတၢ်တီၢ်ဆဲးလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

- ကူသီးထီၣ် တၢ်ကူတၢ်ကလၢအမ 1ဘၣ်မၤတၢ်နဖဲးနညၣ် ဒ်သိးမုၢ်အသုတအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ၂န့ၣ်ရဲၣ်တဘျီဒီးန့ၣ် ဣၤကါ တသံၣ်ဖျၢၣ်ဒိသဒါမုၢ် လၢအအိၣ်ဒီး SPF 30 (မုတမုၢ်အါန့ၢ် ၃၀) ဒီးအ တူၢ်ထံန့ၢ် ဒ်သိးမုၢ်အသုတအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



- ကၢ်ခိၣ်သလုၣ်လၢ အဟ့ၣ် တၢ်ကဒုဒီးမၤတၢ် နခိၣ်, နမဲၣ်, နမဲၣ်ချံၣ်, နနီၣ်ဒီး နကတီၢ်လီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်လၢတၢ်ကဒုဖီလံၣ်
- ထီထီၣ် မဲၣ်ထံကျိၤဒိသဒါမုၢ်လၢ အမံၤအသၢ်အိၣ်ဒီး AS 1067 န့ၣ်တက့ၢ်.



SunSmart မုၢ် Cancer Council Victoria အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၣ်ဗါလၢ အဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအီၤလၢ VicHealth န့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် ဆဲးကျိးလီၤဆူ TIS လၢ 13 14 50 ဒီးသံကွၢ်လၢနကျိၣ် ဝၣ်နဲ ဒ်သိးနကထံၣ်တၢ် မုတမုၢ် ကတိၤသကိးလိၣ်တၢ်ဒီး Cancer Council Victoria န့ၣ်တက့ၢ်.



KAREN